6º ao 9º ano

Diego Berton

Licenciado em Educação Física pela Universidade Tuiuti do Paraná (UTP).
Especialista em Treinamento Desportivo pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR).
Possui diversos cursos na área de Esporte e Treinamento Desportivo.
Professor do Ensino Fundamental II, na rede particular de ensino.

MANUAL DO PROFESSOR PARA A

Educação Física

Material digital

Roselise Stallivieri

Licenciada em Educação Física pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR).
Especialista em Educação Física Escolar pela Universidade Federal do Paraná (UFPR).
Professora do Ensino Fundamental I, na rede pública de ensino, entre os anos 1990 e 2017. Autora de materiais didáticos para alunos e professores.

1.ª edição
Curitiba, 2018

TerraSul Editora

©COPYRIGHT – 2018 – Terra Sul Editora Eireli. É proibida a reprodução, mesmo parcial, por qualquer processo eletrônico, reprográfico, etc., sem autorização por escrito dos autores e da editora.

Dados internacionais de catalogação na publicação
Bibliotecária responsável: Natália Vicente Montanha Teixeira (CRB-9/1642)

Berton, Diego.
Manual do professor para a Educação Física / Diego Berton e Roselise Stallivieri. – Curitiba, PR : Terra Sul Editora, 2018.
240 p. : il. ; 21 cm.

Inclui bibliografia.
ISBN 978-85-8436-129-8

1. Educação física (Ensino fundamental) – Estudo e ensino. I. Stallivieri, Roselise. II. Título.

CDD (22ª ed.)
376.86

COORDENAÇÃO EDITORIAL
Jane Gonçalves

PROJETO GRÁFICO E CAPA
Sincronia Design

ILUSTRAÇÃO
Sérgio Bonfim dos Santos
Pietro Luigi Ziareski

ICONOGRAFIA
Raquel Deliberali
Victor Kubis

REVISÃO
Ariane Roldan Melchior
Silmara Lídia Moraes Arcoverde
Sônia Maria Duarte
Wildiane Helena de Camargo

EDITORAÇÃO ELETRÔNICA
Luciano Popadiuk

IMPRESSÃO

Rua Ricardo Beltrami, 82 – Bom Retiro
CEP 80520-570 – Curitiba – PR – Brasil
Fone/Fax: (41) 3253 0077
E-mail: terrasul@terrasuleditora.com.br

APRESENTAÇÃO

Caro colega

Este manual foi produzido para compartilhar com você as experiências escolares e, dessa forma, subsidiá-lo no trabalho com a Educação Física, componente curricular que trata do ser humano nas suas manifestações culturais relacionadas ao corpo, em que os movimentos são intencionalmente construídos como uma forma de comunicação com o outro pela linguagem corporal.

O material está organizado em duas partes. A primeira – Orientações Gerais – descreve a trajetória da Educação Física através do tempo, identifica as principais tendências pedagógicas no contexto escolar e aponta para uma metodologia que amplia a visão biológica ou técnica, entendendo o aluno como ser humano eminentemente cultural.

Nas orientações, também a avaliação é concebida como instrumento de reflexão sobre a prática pedagógica e o desempenho dos alunos. A segunda parte – Orientações Específicas e Propostas de Atividades – subdividida, por sua vez, em 6.º e 7.º ano e em 8.º e 9.º ano, respectivamente, apresenta sugestões metodológicas para tratar das manifestações da cultura corporal de movimento dentro da escola, organizadas como Unidades Temáticas de Brincadeiras e Jogos, de Ginásticas, de Danças, de Esportes, de Lutas e de Práticas corporais de aventura, conforme o documento da Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

As atividades que o manual propõe são objetivas e bem direcionadas, conciliando os conteúdos e as imagens para um melhor desenvolvimento das práticas orientadas. Para tanto, a abordagem teórico-pedagógica adotada pela obra possibilita que você elabore seu trabalho de maneira dinâmica.

O autor.

SUMÁRIO

Parte 1 – Orientações Gerais

Introdução 6
Abordagens pedagógicas 9
Progressistas e críticas 9
Sistêmica e cultural 10
Proposta adotada pela obra 11
Objetivos gerais 11
Organização da obra 11
Estrutura da obra 14
Inclusão e interdisciplinaridade 15
Avaliação 16
Quadro de conteúdos 18
Textos complementares 19

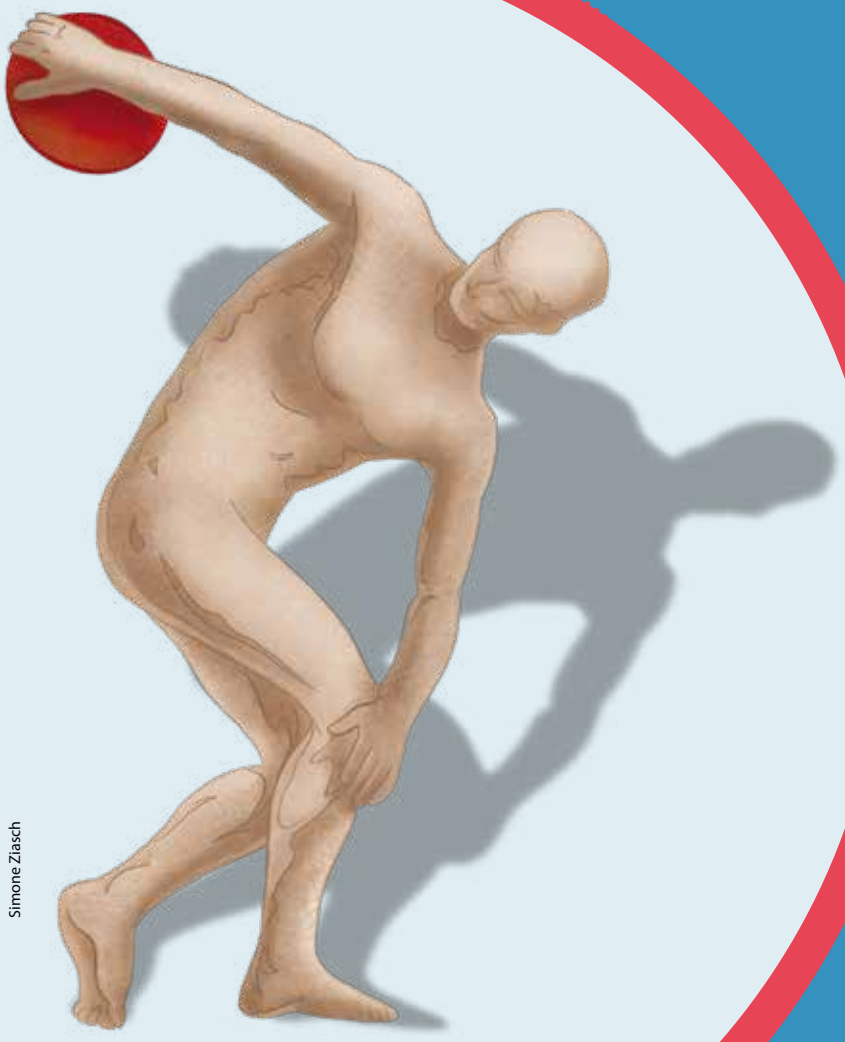
Parte 2 – Orientações Específicas e Propostas de Atividades – 6.º e 7.º ano

Unidade temática – Brincadeiras e jogos 26
Unidade temática – Esportes 34
Unidade temática – Ginásticas 80
Unidade temática – Danças 92
Unidade temática – Lutas 106
Unidade temática – Práticas corporais de aventura 118
Fichas de avaliação 135

Parte 3 – Orientações Específicas e Propostas de Atividades – 8.º e 9.º ano

Unidade temática – Esportes 140
Unidade temática – Ginásticas 188
Unidade temática – Danças 206
Unidade temática – Lutas 216
Unidade temática – Práticas corporais de aventura 226
Fichas de avaliação 236
Referências 240

Orientações Gerais



Simone Ziasch

Introdução

Este manual foi escrito pensando nos professores de Educação Física que atuam nas escolas e que buscam realizar uma prática pedagógica de qualidade.

Nestas orientações gerais, vamos mostrar alguns caminhos históricos percorridos pela Educação Física aqui no Brasil; apresentar as manifestações da cultura corporal de movimento, organizadas em forma de Unidades Temáticas; indicar algumas possibilidades metodológicas para tratar os conhecimentos deste componente curricular e alguns critérios de avaliação, que servirão de base para desenvolver nos alunos algumas competências específicas da área de Linguagens, que, em conjunto com outras, "direcionam a educação brasileira para a formação humana integral e para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva." (BRASIL, 2017, p. 7).

No final do século XIX, ampliam-se os debates acerca da educação pública no Brasil. Em 1882, Rui Barbosa, por meio de seu parecer sobre a Reforma Leôncio de Carvalho, Projeto 224 (Decreto nº 7.247, de 19/04/1879, da Instrução Pública), apresentou a importância de incluir a ginástica nas escolas.

> A reforma de ensino proposta por Rui Barbosa procurava preparar para a vida. Esta preparação requeria o estabelecimento de um ensino diferente do ministrado até então, ensino este marcado pela retórica e memorização. Era preciso privilegiar novos conteúdos, como ginástica, desenho, música, canto e, principalmente, o ensino de ciências. Esses novos conteúdos, associados aos conteúdos tradicionais, deveriam ser ministrados de forma a desenvolver no aluno o gosto pelo estudo e sua aplicação. (MACHADO, [s.d], p. 5).

A Educação Física que se ensinava nesse período estava baseada nos métodos ginásticos suecos, alemães e franceses, firmados em princípios biológicos), e era considerada uma atividade escolar obrigatória, com a função de criar corpos fortes, saudáveis e disciplinados, em defesa da pátria.

Os exercícios ginásticos eram calistênicos, ou seja, para dar força e vigor ao corpo, e ministrados por instrutores formados pelas instituições militares.

Como crítica ao modelo autoritário, na década de 1930 surge a Educação Física pedagogicista/tendência escolanovista. O discurso, então, estava voltado para a higiene e a prevenção de doenças. Apesar da inserção da disciplina pela lei, não foi o que se viu acontecer na prática, por falta de professores capacitados para atender a demanda.

No Brasil, foi estabelecida como prática obrigatória somente com promulgação da primeira Constituição, em 1937.

O contexto dos anos de 1930, traz uma presença forte da industrialização e urbanização e o estabelecimento do Estado Novo. Nesse momento, a Educação Física se presta a uma necessidade social, como formadora de trabalhadores fortes e capazes de produzir mais.

Após a Segunda Guerra Mundial e o final do Estado Novo, surge uma nova tendência na instituição escolar. Desse modo, a Educação Física volta-se para o Método Desportivo Generalizado, no qual o esporte toma força e passa a ser o elemento que predomina nas práticas pedagógicas. É trabalhado com vistas a competição, rendimento, recorde e vitórias.

A Lei n.º 4.024/1961, que fixa as Diretrizes e Bases da Educação, defende a obrigatoriedade da Educação Física para o ensino primário e médio. A Lei n.º 5.692, de 1971, conserva essa exigência, agora juntamente com a Educação Moral e Cívica, Educação Artística e Programas de Saúde nos currículos de 1.º e 2.º grau.

Na década de 1970, vinculada ao contexto militar, a Educação Física adota como princípio a *performance*, construída pela técnica e pela pedagogia dominante, dirigida para o método tecnicista. As atividades esportivas tinham a função de manter a ordem e o progresso, ou seja, mais uma vez corpos fortes e saudáveis voltados ao amor pela pátria e também para melhoria da força de trabalho.

Ligada aos princípios humanistas, surge uma tendência voltada ao movimento Esporte para Todos (EPT), que

> [...] também se apresenta como uma alternativa para o esporte de rendimento, posto que, mesmo tendo o esporte enquanto objeto, preocupa-se com o processo de ensino ao invés dos resultados, na linha dos princípios humanistas, não diretivos de ensino, nos quais a promoção da socialização e do desenvolvimento integral de crianças e jovens são as metas maiores a serem alcançadas. (ABREU, 2017, p. 105)

Na década de 1980, começam a surgir as teorias críticas à Educação Física, que se encontra em uma "crise de identidade", assim como à educação de modo geral. Com a inserção da psicomotricidade, o ser humano passa a ser visto como um ser integral e, então, a visão biológica da disciplina é ampliada pelos aspectos cognitivos, afetivos, psicológicos e sociais.

Em 1996, uma nova Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional entra em vigor, a de n.º 9.394, e declara a Educação Física como componente curricular, com a seguinte redação: "a Educação Física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da Educação Básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos" (BRASIL, 1996). Desse modo, retirou-se a sua obrigatoriedade.

Em 1997, o Ministério da Educação – MEC lança os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) para todas as áreas do conhecimento, com dois volumes, sendo um deles para o primeiro e segundo ciclo (1.ª a 4.ª série) e o outro para o terceiro e quarto ciclo (5.ª a 8.ª série). Esse documento traz a seguinte concepção:

> Buscando uma compreensão que melhor contemple a complexidade da questão, a proposta dos Parâmetros Curriculares Nacionais adotou a distinção entre organismo – um sistema estritamente fisiológico – e corpo – que se relaciona dentro de um contexto sociocultural – e aborda os conteúdos da Educação Física como expressão de produções culturais, como conhecimentos historicamente acumulados e socialmente transmitidos. Portanto, a presente proposta entende a Educação Física como uma cultura corporal" (BRASIL, 1997, p. 22).

A Lei n.º 10.793/2003 altera a redação da LDB n.º 9.394/96, ficando assim redigida:

> Art. 26
>
> § 3.º A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular **obrigatório** da educação básica, sendo sua prática facultativa ao aluno:
>
> I – que cumpra jornada de trabalho igual ou superior a seis horas;
>
> II – maior de trinta anos de idade;
>
> III – que estiver prestando serviço militar inicial ou que, em situação similar, estiver obrigado à prática da educação física;
>
> IV – amparado pelo Decreto-Lei n.º 1.044, de 21 de outubro de 1969;
>
> V – (VETADO)
>
> VI – que tenha prole.
>
> *(BRASIL, 2003)*

Em 2013, são lançadas pelo MEC as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) para a Educação Básica, com normas que orientam o planejamento curricular, fixadas pelo Conselho Nacional de Educação (CNE).

Em 2014, essa instituição governamental apresenta o Plano Nacional de Educação (PNE), a saber:

Leitura Complementar

O Plano Nacional de Educação (2014/2024) em movimento

O Plano Nacional de Educação (PNE) determina diretrizes, metas e estratégias para a política educacional dos próximos dez anos. O primeiro grupo são metas estruturantes para a garantia do direito à educação básica com qualidade, e que assim promovam a garantia do acesso, à universalização do ensino obrigatório e à ampliação das oportunidades educacionais. Um segundo grupo de metas diz respeito especificamente à redução das desigualdades e à valorização da diversidade, caminhos imprescindíveis para a equidade. O terceiro bloco de metas trata da valorização dos profissionais da educação, considerada estratégica para que as metas anteriores sejam atingidas, e o quarto grupo de metas refere-se ao ensino superior.

O Ministério da Educação se mobilizou de forma articulada com os demais entes federados e instâncias representativas do setor educacional, direcionando o seu trabalho em torno do plano em um movimento inédito: referenciou seu Planejamento Estratégico Institucional e seu Plano Tático Operacional a cada meta do PNE, envolveu todas as secretarias e autarquias na definição das ações, dos responsáveis e dos recursos. A elaboração do Plano Plurianual (PPA) 2016-2019 também foi orientada pelo PNE.

O PNE é um projeto de nação. Acompanhe, participe!

BRASIL. **Plano Nacional de Educação 2014-2024 em movimento**. Disponível em: <http://pne.mec.gov.br/>. Acesso em: 20 nov. 2017.

Por fim, em 2017, publica a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), documento que define o conjunto de aprendizagens que os alunos devem ter, estabelecendo competências e habilidades que todos devem desenvolver ao longo da escolaridade básica. Esse documento se refere à Educação Física como:

> [...] componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos e patrimônio cultural da humanidade. Nessa concepção, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo. Logo, as práticas corporais são textos culturais passíveis de leitura e produção. (BRASIL, 2017, p. 171)

Com a ampliação dos cursos de pós-graduação na área de Linguagens, a Educação Física passa a criticar o modelo vigente, entendendo esta para além da esportivização e da aptidão física, surgindo, assim, novas abordagens pedagógicas.

Abordagens pedagógicas

Em meio a tantos debates e discursos para se chegar a uma proposta pedagógica adequada para a escola, surgem algumas tendências metodológicas que fizeram e fazem parte da prática dos docentes de Educação Física.

Progressistas e críticas

Dentro das **tendências progressistas**, podemos citar:

- *Desenvolvimentista*: voltada para educação pelo movimento (meio e fim da Educação Física), que tem o professor Go Tani como seu principal criador.
- *Construtivista-interacionista*: que considera a cultura infantil, em que jogos, brinquedos e fantasias são elementos centrais para o aprendizado. Tem como representante João Batista Freire, que propõe uma "educação de corpo inteiro".

Entre as **concepções críticas**, destacamos:

- *Crítico-superadora*: a qual entende que "a Educação Física é uma prática pedagógica que, no âmbito escolar, tematiza formas de atividades expressivas corporais como: jogo, esporte, dança, ginástica, formas estas que configuram uma área de conhecimento que podemos chamar de cultura corporal" (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p. 50). Está fundamentada no materialismo histórico-dialético de Karl Marx, na proposta sociointeracionista de Vygotsky e seus colaboradores Luria e Leontiev e nas pedagogias

histórico-críticas dos educadores José Libâneo e Dermeval Saviani. Com vistas à transformação social, "defende o teor pedagógico e político das propostas educativas, na medida em que incentivam a reflexão dos alunos acerca da realidade em que vivem e consequentes medidas interventivas de mudança em determinada direção." (ABREU, 2017, p. 108)

- *Crítico-emancipatória*: estruturada por Elenor Kunz, essa tendência entende que o movimento humano deve ser "interpretado como um diálogo entre o ser humano e o mundo, uma vez que é pelo seu "se-movimentar" que ele percebe, sente, interage com os outros, atua na sociedade." (DAOLIO, 2010, p. 36)

Sistêmica e cultural

- *Sistêmica*: perspectiva defendida por Mauro Betti, segundo o qual tem os seguintes objetivos: "[...] a Educação Física passa a ter a função pedagógica de integrar e introduzir o aluno de 1.º e 2.º graus no mundo da cultura física, formando o cidadão que vai usufruir, partilhar, produzir, reproduzir e transformar as formas culturais da atividade física (o jogo, o esporte, a dança, a ginástica...)" (BETTI, 1992, p. 285). Essa linha teórica utiliza também a expressão Cultura Corporal de Movimento ou Cultura Corporal, ao mesmo tempo em que defende a proposta de uma Educação Física cidadã por meio de três princípios: da inclusão (direito de todas as crianças), da alteridade (considerar o outro como sujeito humano, ouvindo, conhecendo e aceitando o diferente, o exótico, o distante) e da formação e informações plenas (reivindicar direitos ao lazer). (DAOLIO, 2010, p. 53)
- *Educação Física Plural, Perspectiva Cultural* ou *Abordagem Antropológica*: alguns estudos acadêmicos vêm apontando para mais esta abordagem de Educação Física, tendo como principal responsável Jocimar Daolio. Para tanto, apresenta-se um trecho da obra do próprio autor, que diz nunca ter tido o propósito de criar uma nova tendência metodológica: "Mesmo estudando a área de educação física a partir da antropologia social há vários anos, devo ressaltar que nunca tive a intenção de criar uma abordagem de educação física, ou cunhar uma nova denominação para a área[...]"(DAOLIO, 2010, p. 9). Esse professor ainda propõe a "*educação física da desordem*", que considera o outro (aluno) a partir de uma relação intersubjetiva, como um indivíduo socializado que compartilha o mesmo tempo histórico do profissional que faz a intervenção. (Idem, p. 73).

Proposta adotada pela obra

Os manuais estão fundamentados nas abordagens críticas, sistêmica e cultural, por acreditarmos que os saberes da cultura corporal de movimento devem ser trabalhados na escola para que os alunos possam se apropriar desses conhecimentos e utilizá-los em várias situações de suas vidas, participando da sociedade de maneira consciente e confiante.

A metodologia empregada nas sugestões de aula não está estanque, mas possibilita uma ampliação ou adaptação por parte dos professores, de acordo com o Projeto Político Pedagógico da escola. O tempo necessário para cada uma das vivências corporais dependerá da participação dos alunos e da maneira como a atividade for conduzida, podendo ser realizada em um dia de aula, dois ou três, conforme o caso.

A construção do conhecimento pelo alunos se dará por meio da práxis pedagógica, ou seja, mediante a vivência prática, da reflexão sobre a cultura corporal de movimento e da ressignificação dos conteúdos.

Objetivos gerais

- Experimentar, explorar, conhecer as diferentes manifestações da cultura corporal de movimento (jogos e brincadeiras, ginásticas, danças, esportes e lutas);
- Interagir corporalmente, construindo relações de cooperação, respeito, diálogo, superando preconceitos e discriminações;
- Refletir criticamente sobre as práticas corporais e sua relação com questões sociais relevantes como consumismo, padrões de beleza, competitividade, entre outras;
- Utilizar a criatividade na resolução de desafios corporais e na construção de novas possibilidades, fruindo e transformando o acervo da cultura corporal de movimento.

Organização da obra

O material é composto por um volume único, cujos encaminhamentos estão organizados, na primeira parte, em **Orientações Específicas e Proposta de Atividades – 6.° e 7.° ano** e, na segunda, **Orientações Específicas e Proposta de Atividades – 8.° e 9.° ano**. As Unidades Temáticas que constituem o manual estão organizadas conforme o documento da BNCC e divididas da seguinte forma, exceto Brincadeiras e Jogos, que é trabalhada somente no 6.° e 7.° ano:

- **Brincadeiras e jogos**: serão abordados para o 6.º e 7.º ano os jogos eletrônicos, visto que a tecnologia faz cada vez mais parte da vida do ser humano. Inserir a prática de jogos eletrônicos no ambiente escolar vai além da diversão, uma vez que os recursos tecnológicos são um grande aliado no desenvolvimento cognitivo, motor, social, no tratamento de saúde, entre outros benefícios. Nessa unidade há encaminhamentos, inclusive, para que familiares participem de *games* e interajam na escola, com vistas a aproximar desse universo aluno e comunidade.
- **Ginásticas**: os alunos chegam à escola com uma capacidade de movimentos adquiridos espontaneamente em seu convívio familiar. Na escola, esses aprendizados se consolidam e desenvolvem-se, expandindo a linguagem corporal do aluno. Diante disso, podemos dizer que a ginástica é um sistema de formas específicas de movimentos e que suas técnicas de execução são destinadas ao desenvolvimento físico que envolve as formas e funções e as ações motoras. No 6.º e 7.º ano, os alunos irão explorar as ginásticas de condicionamento físico, propondo o desenvolvimento de habilidades motoras como força, velocidade, resistência, flexibilidade e agilidade, explorando os exercícios físicos de ginástica localizada, alongamento, abdominal/*core*, além de movimentos que fortalecem os membros inferiores e superiores. No 8.º e 9.º ano, os alunos continuarão explorando as ginásticas de condicionamento físico e, ainda, ginástica de conscientização corporal, explorando exercícios físicos como crossfit/funcional, ginástica circense e pilates.
- **Danças**: a dança é a linguagem do corpo. É por meio dela que o ser humano pode expressar-se usando diferentes possibilidades e combinações de movimentos corporais. A dança também é uma manifestação da cultura, e, diante dessa característica, deve estar presente nas aulas de Educação Física para que o aluno compreenda a dança inserida na sua cultura e na de outros povos e comunidades. Dentro da perspectiva cultural, o professor pode explorar vários ritmos que queira desenvolver durante o ano. O trabalho com a dança foi dividido da seguinte forma: 6.º e 7.º ano foram exploradas diversas danças urbanas, as danças que envolvem o movimento e a cultura hip-hop, e as de origem brasileira, como o maxixe e o frevo; 8.º e 9.º ano foram exploradas as danças de salão, dando ênfase ao forró.
- **Esportes**: esta unidade temática desenvolverá esportes de marca, de precisão, de invasão e técnico-combinatórios para o 6.º e 7.º ano, e esportes de rede/parede, de campo e taco, de invasão e de combate para o 8.º e 9.º ano. Entretanto, serão oferecidas atividades adaptadas para a escola, onde o esporte será recriado para atender as características dos alunos, do espaço em que serão realizados, do número de participantes na aula, dos materiais disponíveis e/ou confeccionados, sem perder a essência de cada esporte. Serão fornecidos subsídios teóricos para que os alunos possam compreender como estas práticas

foram sendo produzidas, em que época, com qual finalidade e como estão colocadas na atualidade, qual a finalidade (lazer, profissão, competição ou divertimento). Alguns encaminhamentos de pesquisa poderão desenvolver nos alunos a habilidade de perceberem a diferença entre o jogo e o esporte e o interesse maior por determinados esportes. Além disso, é nesse momento da vida que o alunos terão mais independência e autonomia para conhecer e praticar esportes mais desafiantes, traçando estratégias para a resolução de problemas encontrados nessa faixa etária.

- **Lutas**: ao abordar o conteúdo lutas, é importante esclarecer aos alunos as suas funções, inclusive apresentando as transformações pelas quais passaram ao longo do tempo. Inicialmente, tinha como finalidade técnicas ligadas ao ataque e à defesa com o intuito de autoproteção e autopreservação. Devido a isso, as lutas foram, muitas vezes, associadas à atitudes de agressão e violência. É importante que esse tipo de pensamento seja combatido na escola e que as lutas sejam exploradas de forma que o aluno perceba que elas caracterizam-se como uma manifestação da cultura corporal de movimento. Outro ponto que precisa ser discutido e combatido em sala de aula é o pensamento de que as lutas sejam uma prática realizada apenas por homens. Assim como as mulheres vêm lutando por direito e igualdade em diversos espaços da sociedade, a participação nas lutas têm sido mais uma vitória conquistada por elas. Cada vez mais mulheres vêm se envolvendo em diversas modalidades de lutas. Dessa forma, os alunos podem refletir e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva. No 6.º e 7.º ano os alunos irão explorar algumas lutas praticadas no Brasil: a capoeira e a luta marajoara. No 8.º e 9.º ano, serão exploradas algumas lutas do mundo: o sumô e o caratê.
- **Práticas corporais de aventura**: as práticas corporais relacionadas às atividades de aventura têm se tornado muito comum na atualidade. No que se refere às experiências proporcionadas por essas práticas, mesmo que sejam adaptadas às características de cada indivíduo, as estruturas e possibilidades de cada escola e localidade podem proporcionar experiências únicas, por meio de desafios e superação de limites. Nesse sentido, salienta-se a relevância do papel dos professores envolvidos para que as práticas também possam ser instrumentos de formação de cidadãos mais responsáveis. Ainda, é necessário destacar a importância dos cuidados com o meio ambiente, seja rural ou urbano, e a proteção e segurança que cada atividade exige por parte do praticante. Diante disso, no 6.º e 7.º ano, é proporcionado ao aluno a vivência de algumas práticas corporais de aventura urbanas, como parkour, escalada esportiva e skate. No 8.º e 9.º ano, os alunos têm a oportunidade de vivenciar algumas práticas de aventura na natureza, como *trekking*/caminhada e corrida de orientação.

Estrutura da obra

O conteúdo das Unidades Temáticas poderá ser desenvolvido de acordo com a proposta das seções, boxes e ícones distribuídos pela obra e estruturados de forma a auxiliá-lo no trabalho que você realizará com as crianças. A sequência didática, devidamente orientada de forma clara e objetiva, tem a seguinte disposição:

- Seção **Iniciando a busca**

  Sempre na abertura das unidades, são listadas as habilidades a serem desenvolvidas com os alunos, bem como feita uma contextualização do tema a ser tratado e apresentadas orientações acerca de como você pode proceder para expor de forma proficiente os conteúdos propostos.

  Seção **Corpo em ação**

  Imprescindível é a vivência prática das manifestações da cultura corporal de movimento, quando os alunos poderão experimentar as mais diversas possibilidades corporais, estéticas, lúdicas, agonistas e emotivas, desafiando seus próprios limites, respeitando os outros, convivendo, cooperando, partilhando atitudes, normas e valores necessários para o convívio social. É o que propõe esta seção.

Os encaminhamentos em todo o manual foram criados no sentido de promover a reflexão dos alunos sobre suas ações, com o intuito de que possam analisar sua própria vivência corporal e a dos outros e, por meio da intervenção pedagógica, tentar construir valores relativos ao respeito às diferenças e ao combate aos preconceitos. São essas experiências que possibilitarão que conheçam e optem por alguma(s) dela(s) para fruírem de forma autônoma durante as aulas e fora delas. Também articulada na seção, e igualmente importante, é a análise e compreensão das práticas corporais, para as quais são dados subsídios a fim de ampliar o conhecimento do aluno, o seu saber sobre determinado assunto, a compreensão da origem, de como foram produzidas e as transformações das diferentes manifestações da cultura corporal de movimento (ginásticas, jogos, danças, esportes e lutas) até os dias atuais. Essa observação pode ser feita antes, durante ou após as práticas. Para subsidiar o trabalho de vivência corporal, serão indicados textos, filmes, cartazes, imagens e pesquisas a serem realizadas no laboratório de informática da escola ou em casa, com familiares e outros responsáveis.

- Ícone **Leitura complementar**

  Quando esse ícone aparece, são apresentados textos de referência, que dizem respeito ao assunto tratado. O propósito, também, é de incentivá-lo a buscar outras leituras a partir dos documentos indicados.

- Boxe **Sugestões de livros, textos, vídeos, filmes e *sites***

  Esse boxe, disposto ao longo de todo o material, apresenta sugestões de livros, filmes, séries, documentários e outros vídeos, assim como textos disponíveis em *sites*. Essas informações adicionais o auxiliarão na prática pedagógica e servirão para aumentar seu acervo cultural.

- Boxe **Avaliando**

  Considerando o aluno como agente de cultura, da qual é, ao mesmo tempo, fruto e criador, indicamos no final de cada seção Corpo em Ação várias oportunidades para que ele possa reelaborar possibilidades de movimentação corporal, novas regras, novas formas de jogar, de dançar e de lutar, reinventando outra maneira de realizar a atividade já vivenciada. Nesse momento também instigamos os alunos ao protagonismo comunitário, ou seja, a uma dimensão do conhecimento que visa à realização de ações juntamente com os familiares, voltadas à democratização do acesso das pessoas às práticas corporais no local onde vivem.

Inclusão e interdisciplinaridade

Segundo a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência, nº 13.146/2015, art. 2.º, "Considera-se pessoa com deficiência aquela que tem impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o qual, em interação com uma ou mais barreiras, pode obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas".

À vista disso, ao tratarmos da **inclusão** nas aulas de Educação Física, propomos a equidade, que é a maneira de adaptar situações para um caso específico, a fim de torná-lo mais justo. As crianças com deficiência física, visual, obesidade, baixa estatura, etc. podem realizar muitas propostas sugeridas sem necessariamente serem trocadas por outras, uma vez que as práticas corporais não estão voltadas à *performance*, à perfeição de técnicas ou aos resultados, mas sim à possibilidade de cada um experimentar as vivências motoras como forma de dimensionar o conhecimento. Por exemplo, um aluno cadeirante não consegue dançar em pé, entretanto pode executar movimentos com os braços e o corpo, estando sentado ou deitado no chão e, assim, vivenciar ricas experiências corporais com a dança. Esse aluno poderá, também, participar das reflexões e das sugestões de novas práticas.

> Assim, a equidade requer que a instituição escolar seja deliberadamente aberta à pluralidade e à diversidade, e que a experiência escolar seja acessível, eficaz e agradável para todos, sem exceção, independentemente de aparência, etnia, religião, sexo, identidade de gênero, orientação sexual ou quaisquer outros atributos, garantindo que todos possam aprender. (BRASIL, 2017, p. 11)

Das atividades propostas, algumas apontam para um trabalho **interdisciplinar**, entendendo este para além da justaposição de disciplinas, ou de usar uma disciplina a serviço da outra, como solicitar que a área de Artes confeccione brinquedos para a Educação Física utilizá-los em suas aulas.

Partindo do princípio que o conhecimento é uma totalidade e que foi didaticamente dividido em componentes curriculares, deve-se estabelecer um diálogo constante entre eles, para que o aluno possa compreender os saberes nas suas mais variadas vertentes. Um exemplo é quando contemplamos os olhares das disciplinas de História, Arte e Educação Física ao mesmo tempo, ao analisarmos uma obra de arte com a capoeira, que foi produzida na época do Brasil Colonial.

Avaliação

Ao contrário do que ocorria nos moldes iniciais, a avaliação não pode se configurar em um meio de verificar se os alunos obtiveram ou não êxito em realizar a atividade ou superar os obstáculos. Desse modo, ela se caracterizaria como excludente, ferindo a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Lei nº 13.146/2015).

Esta ferramenta "deve mostrar-se útil para as partes envolvidas – professores, alunos e escola –, contribuindo para o autoconhecimento e para a análise das etapas já vencidas, no sentido de alcançar objetivos previamente traçados. Para tanto, constitui-se num processo contínuo de diagnóstico da situação, contando com a participação de professores, alunos e equipe pedagógica." (DARIDO, 2015, p. 22).

Em Educação Física, é uma verificação que deve acontecer durante todo o processo, a cada aula, pela observação direta que o professor faz sobre os alunos: a) nas rodas de conversa, se participam, dão opiniões e sintetizam as reflexões; b) nas vivências práticas, por meio das atitudes tomadas diante de novos desafios corporais, seus posicionamentos perante situações coletivas, participando ativamente das propostas em grupo, com respeito às opiniões e limitações dos colegas; c) pela maneira como se comportam frente à superação de preconceitos, respeitando e convivendo com as diferenças; d) na elaboração de novas possibilidades corporais, expondo suas ideias com segurança e criatividade; e) nos resultados que apresentam na sistematização do conhecimento, demonstrando a compreensão sobre o conteúdo trabalhado nas aulas dentro de cada Unidade Temática e também na autoavaliação.

O principal propósito da **autoavaliação** é que o aluno tome consciência das aptidões e também das dificuldades que tem no processo de aprendizagem, para que possa desenvolver sua autonomia e sua criticidade, buscando, inclusive, a superação.

O registro dos resultados é feito durante todo o processo e pode ser realizado por meio de fichas individuais, com critérios estabelecidos a partir das habilidades e competências descritas na BNCC.

Este manual traz as habilidades mais específicas sempre no início de cada Unidade Temática. Portanto, optamos por não apresentar indicações de avaliação para cada atividade sugerida, entendendo que os critérios são amplos e poderiam se tornar repetitivos no material.

A seguir, é sugerido um modelo de ficha de autoavaliação, que poderá ser usada como parâmetro para que o aluno tome consciência de como foi seu desempenho, seu comportamento, as possibilidades que teve, as dificuldades enfrentadas, na tentativa de melhorar cada vez mais.

AUTOAVALIAÇÃO – 8.º e 9.º ANO

Aluno (a): _____ **Turma:** _____

Professor (a): _____

CRITÉRIOS	ESPORTES	GINÁSTICAS	DANÇAS	LUTAS	PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA
Vivenciei e desfrutei de novas modalidades.					
Coopero com os colegas nas atividades.					
Respeito as limitações de meus colegas.					
Sou respeitado por meus colegas.					
Aplico as regras específicas de cada modalidade.					
Aprendi os conteúdos abordados.					
Evoluí e aprimorei os conteúdos que aprendi.					

Este é apenas um exemplo, assim como os demais modelos de fichas avaliativas apresentados no final das Orientações Específicas e Propostas de Atividades para o 6º e 7º ano e para o 8º e 9º ano deste manual. Portanto, você poderá estabelecer outros critérios, utilizar outros tipos de ficha de avaliação e autoavaliação, conforme o Projeto Político Pedagógico e as orientações da equipe pedagógica, bem como dos órgãos responsáveis pela escola em que atua.

Quadro de conteúdos

6.º e 7.º ano

BRINCADEIRAS E JOGOS

INICIANDO A BUSCA

CORPO EM AÇÃO

- Jogos eletrônicos
  - » *Fifa Soccer*
  - » *Just Dance*
  - » Jogo de movimento – com sensor
  - » Jogo de movimento – com câmera

AVALIANDO

ESPORTES

INICIANDO A BUSCA

- Objetos de conhecimento

CORPO EM AÇÃO

- Esportes de marca
  - » Atletismo – Corridas de velocidade
    Corrida com velocidade invertida (Corrida do lento)
  - » Corridas com obstáculos
  - » Atletismo – Salto em altura

AVALIANDO

CORPO EM AÇÃO

- Esportes de precisão
  - » Futegolfe
  - » Bocha
    Jogo de bocha adaptado
  - » *Dodgeball*/Caçador

AVALIANDO

CORPO EM AÇÃO

- Esportes de invasão
  - » *Flag football*
  - » Handebol
  - » *Ultimate frisbee*
  - » Basquetebol
    Basquete de quatro cantos

AVALIANDO

CORPO EM AÇÃO

- Esportes técnico-combinatórios
  - » Patinação artística sobre rodas
  - » Ginástica artística – solo e salto

AVALIANDO

GINÁSTICAS

INICIANDO A BUSCA

CORPO EM AÇÃO

- Ginástica de condicionamento físico
  - » Ginástica localizada
  - » Alongamento
  - » Abdominal/*Core*
  - » Força de membros inferiores e superiores
  - » Velocidade
  - » Resistência

AVALIANDO

DANÇAS

INICIANDO A BUSCA

CORPO EM AÇÃO

- Danças Urbanas
  - » *Hip-hop*
  - » Maxixe
  - » Frevo

AVALIANDO

LUTAS

INICIANDO A BUSCA

CORPO EM AÇÃO

- Lutas do Brasil
  - » Capoeira
  - » Luta marajoara

AVALIANDO

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

INICIANDO A BUSCA

CORPO EM AÇÃO

- Práticas corporais de aventura urbanas
  - » *Parkour*
  - » Escalada esportiva
  - » *Skate*

AVALIANDO

FICHAS DE AVALIAÇÃO

8.º e 9.º ano

ESPORTES

INICIANDO A BUSCA

- Objetos de conhecimento

CORPO EM AÇÃO

- Esportes de rede/parede
  - » Voleibol
  - » Voleibol sentado
  - » Futsac
  - » *Beach Tennis*
  - » Raquetebol/*Squash*
  - » Tênis de mesa/Pingue-pongue

AVALIANDO

CORPO EM AÇÃO

- Esportes de campo e taco
  - » Críquete
  - » Minigolfe

AVALIANDO

CORPO EM AÇÃO

- Esportes de invasão
  - » Futsal
  - » *Tchoukball*

AVALIANDO

CORPO EM AÇÃO

- Esportes de combate
  - » Boxe
  - » Judô

AVALIANDO

GINÁSTICAS

INICIANDO A BUSCA

CORPO EM AÇÃO

- Ginástica de condicionamento físico
  - » *CrossFit*/Funcional
  - » Ginástica circense

AVALIANDO

CORPO EM AÇÃO

- Ginástica de conscientização corporal
  - » Pilates

AVALIANDO

DANÇAS

INICIANDO A BUSCA

CORPO EM AÇÃO

- Danças de salão
  - » Forró

AVALIANDO

LUTAS

INICIANDO A BUSCA

CORPO EM AÇÃO

- Lutas do Mundo
  - » Sumô
  - » Caratê

AVALIANDO

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

INICIANDO A BUSCA

CORPO EM AÇÃO

- Práticas corporais de aventura na natureza
  - » *Trekking*/Caminhada
  - » Corrida de orientação

AVALIANDO

FICHAS DE AVALIAÇÃO

O professor de Educação Física na construção da escola inclusiva e integradora exige mudanças

"Escola inclusiva é aquela que garanta a qualidade de ensino educacional a cada um de seus alunos, reconhecendo e respeitando a diversidade e respondendo a cada um de acordo com suas potencialidades e necessidades. Assim uma escola somente poderá ser considerada inclusiva quando estiver organizada para favorecer a cada aluno, independente de etnia, sexo, idade, deficiência, condição social ou qualquer outra situação. Um ensino significativo é aquele que garante o acesso ao conjunto sistematizado de conhecimentos como recursos a serem mobilizados." (BRASIL, 2004, p. 7)

É utópico pretender que todos os avanços de aprendizagem sejam homogêneos e simultâneos entre os alunos, uma vez que a diversidade traduz é um fator real. A aula de Educação Física tem o poder de transformar essas desigualdades em diferenças de forma proveitosa. [...]

Perrenoud (2000, p. 65) aponta alguns fatores que dificultam a construção de um coletivo educacional: "A limitação histórica da autonomia político-administrativa do profissional da educação e o individualismo dela consequente, a falta do exercício das competências de comunicação, de negociação, de cooperação, de resolução de conflitos, de planejamento flexível e de integração simbólica, a diversidade das personalidades que constituem o grupo de educadores, e até mesmo a presença frequente da prática autoritária da direção, ou coordenação de ensino." Sabe-se, entretanto, que um dos papéis importantíssimo é o da família de conscientizar-se que a aceitação amplia horizontes e abre novas perspectivas. Partindo da aceitação, é impossível não ficar longo tempo em "sofrimento" e procurar a passar para o preparo das condições pessoais de pai e mãe. Isso as leva a descoberta de novos caminhos para o aproveitamento de todas as capacidades, tanto dos pais quanto das crianças, na busca de seu pleno desenvolvimento. Para Szumanski, (2000, P.16) a família é: "Uma das instituições responsáveis pelo processo de socialização, realizando mediante práticas exercidas por aqueles que têm o papel de transmissores – os pais – desenvolvido junto aos que são receptores – os filhos. Tais práticas se concretizam em ações continuas e habituais, nas trocas interpessoais."

A família precisa construir padrões cooperativos e coletivos de enfrentamento dos sentimentos, de análise das necessidades de cada membro e do grupo como um todo, de tomada de decisões, de busca de recursos e serviços que atende necessários para seu bem estar e uma vida de boa qualidade. Seu desenvolvimento requer reflexão, organização de ações e a participação de todos: professores, funcionários, pais e alunos, num processo coletivo da construção. Sua sistematização nunca é definitiva, o que exige um planejamento participativo, que se aperfeiçoa constantemente durante a caminhada. Os serviços de apoio

pedagógico especializado, ou outras alternativas encontradas pela escola, devem ser organizados e garantidos nos projetos pedagógicos e regimentos escolares, desde que devidamente regulamentados pelos componentes Conselhos de Educação. BRASIL, (1994, p. 210) define como sala de recursos:

> Um local com equipamentos, materiais e recursos pedagógicos específicos à natureza das necessidades especiais do aluno, onde se oferece a complementação do atendimento educacional realizado em sala comum. O aluno deve ser atendido individualmente ou em pequenos grupos, por professor especializado, e em horário diferente do que frequenta no ensino regula.

Para que a inclusão seja uma realidade, será necessário rever uma série de barreiras, além da política e práticas pedagógicas e dos processos de avaliação. É necessário conhecer o desenvolvimento humano e suas relações com o processo de ensino aprendizagem, levando em conta como se dá este processo para cada aluno. [...]

Não existe nenhuma proposta de inclusão que possa ser generalizada ou multiplicada, pois ainda é incipiente, no entanto é de consenso que esse processo é de responsabilidade de toda a sociedade e por tanto é preciso que a escola esteja aberta para a "escuta", favorecendo assim, as trocas para a construção do processo de inclusão escolar. ALVES, (1995, P.28). "Enquanto a sociedade feliz não chega, que haja pelo menos fragmentos de futuro em que a alegria é servida como sacramento, para que as crianças aprendam que o mundo pode ser diferente. Que a escola, ela mesma, seja um fragmento de futuro...". O que se percebe de maneira mais expressiva no que diz respeito ao modelo de escola inclusiva para todo o país, no momento, é a situação dos recursos humanos mais especificamente a dos professores das classes regulares, que resistem à ideia da inclusão, argumentando falta de experiência, informação e preparo para lidar com as diferenças em sala de aula. É necessário que esses profissionais sejam capacitados e conscientizados da importância de seu papel para terem condições de transformar sua prática educativa. [...]

Enfim, para que o processo de inclusão escolar é preciso que haja uma transformação no sistema de ensino que vem beneficiar toda e qualquer pessoa, levando em conta a especificidade do sujeito e não mais as suas deficiências e limitações.

SILVA, Mara Cleia Fernandes da; HILDEFONSO, Diogo Mariano. Desafios: Educação Física e inclusão no Ensino Fundamental. **Fiep Bulletin,** v. 84, 2014. Disponível em: <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/4364/8538>. Acesso em: 19 out. 2018.

Possibilidade de diálogo entre diferentes linguagens na educação física escolar

As noções de corporalidade e experiências são centrais no intento de pensar na escola formas opcionais de construção de novas maneiras de fazer a educação física escolar. Taborda de Oliveira et al. (2008, p. 306) entende a corporalidade como:

> [...] expressão criativa e consciente do conjunto das manifestações corporais historicamente produzidas, as quais pretendem possibilitar a comunicação e a interação de diferentes indivíduos com eles mesmos, com os outros, com o seu meio social e natural. Essas manifestações baseiam-se no diálogo entre diferentes indivíduos, em um contexto social organizado em torno das relações de poder, linguagem e trabalho.

A partir dessas reflexões, parece-nos coerente entender o currículo como artefato social e cultural, como sugere Silva (1996). O currículo, dessa forma, é visto não como um elemento inocente e neutro de transmissão desinteressada do conhecimento social, mas implicado em relações de poder e produção de subjetividades, é necessário ser problematizado, configura-se uma arena política. De acordo com Silva (1996), essas ideias (ideologias) são interessadas, pois transmitem uma visão de mundo vinculada aos interesses de grupos situados numa posição de vantagem na organização social.

O currículo e a cultura são, portanto, partes integrantes e ativas de um processo de produção e criação de sentidos, de significações, de sujeitos. O currículo é a expressão dessas relações sociais de poder, que nem sempre estão claras, ou seja, é preciso identificá-las. Nessa perspectiva, tal como a cultura, o currículo, de acordo com Silva (2003) é compreendido como:

a) Prática de significação que é, sobretudo, uma prática produtiva;

b) Prática produtiva que se concretiza em atividades, ações, experiências;

c) Relação social com "negociação" de significados e sentidos que desejamos que prevaleçam relativamente aos significados e aos sentidos de outros indivíduos e de outros grupos.

d) Relação de poder na qual os diferentes grupos sociais não estão situados de forma simétrica. Segundo Silva (2003), "significar" é fazer valer significados particulares, próprios de um grupo social, sobre os significados de outros grupos sociais. Assim, significação e poder, tal como o par saber-poder em Foucault, estão inextricavelmente conjugados.

e) Prática que produz identidades sociais: a produção de identidades sociais é um dos efeitos mais importantes das práticas culturais.

Essas características do currículo, propostas pelo autor, nos ajudam a pensar a educação física como componente curricular, imersa em relações de poder que hierarquizam as disciplinas escolares. Nesse cenário de disputas por espaço a educação física fica, às vezes, com um *status* inferior às demais disciplinas e conteúdos, principalmente quando não corrobora alguns valores predominantes da escola tradicional, como disciplina e hierarquia. Vale ressaltar que consideramos esse espaço como tempo e lugar de exercício, de experimentação, de reflexão

reservados, no currículo escolar, para a educação física. Nessa disputa, o currículo produz, o currículo nos produz.

Considerando essa perspectiva de currículo, a escola não pode ficar indiferente às formas pelas quais a cultura é produzida e manifesta pela mídia, pelas diferentes linguagens e discursos. Há um imperativo em tornar as práticas menos "escolares" e mais "culturais". Dessa maneira, o currículo torna-se um empreendimento ético, político.

Muitos alunos, professores e teóricos educacionais ainda apostam no currículo tradicional por estar confortáveis na condição segura e protegida contra as incertezas e as indeterminações do ato de conhecer. Por vezes, professores em formação encontram no esporte, ou melhor, determinados esportes – seja pelo viés desenvolvimentista ou pela cultura corporal de movimento – um conteúdo fácil, frequentemente com alguma garantia de disponibilidade de recursos nas escolas, o traço universal de suas regras esportivas, além de sua ampla visibilidade dada a associação imediata pelos dispositivos pedagógicos da mídia (Fischer, 2002) no formato espetáculo, o que o torna motivo de celebração e comunhão daquilo que é ideológico, interessado e hegemônico.

Apostando na ideia de que as diferentes linguagens midiáticas têm estreita relação com os modos e técnicas de subjetivação (Paraíso, 2000), quais sujeitos queremos formar? A mídia como lugar por excelência da produção de sentidos na sociedade carece de uma leitura criteriosa na esfera cultural. Ao investigar como opera o dispositivo pedagógico da mídia, estaremos reconhecendo as maneiras e os modos pelos quais os sujeitos são constituídos. Dessa forma, esperamos contribuir para a formação dos professores de educação física com um olhar mais atento, curioso e crítico acerca dos discursos midiáticos.

Fischer (2002) evidencia o modo como opera a mídia na constituição de sujeitos e subjetividades na sociedade contemporânea, na medida em que produz imagens, significações e saberes que de alguma forma se dirigem à educação das pessoas e ensinam-lhes modos de ser e estar na sociedade em que vivem. A autora ainda alerta pesquisadores, professores e estudantes para a urgente necessidade de transformar a mídia em objeto de estudo no âmbito das práticas pedagógicas, incorporá-las à produção do conhecimento, não somente como recurso didático, mas também como constituinte dos processos de ensino e aprendizagem. Nas palavras da autora (Fischer, 2002, p. 153):

> Considerando que o currículo é um dispositivo bem mais amplo do que a grade sequencial de disciplinas e conteúdos de um determinado nível de ensino, defendo [...] que a produção de significações nos diferentes espaços da cultura e a elaboração e a veiculação de uma série de produtos como os que circulam nas rádios, no cinema, na televisão, nos jornais e revistas estão relacionadas direta e profundamente com as práticas e aos currículos escolares.

Como bem escreve Stuart Hall (1997), vivemos em um tempo caracterizado por uma verdadeira revolução cultural, propiciada pelas forças que assumem no cotidiano da sociedade contemporânea as distintas formas de comunicação e informação.

Assim, a proliferação das tecnologias da informação e comunicação na vida cotidiana tem encontrado terreno fértil nos mais diversos modos do consumo e entretenimento domésticos. A cultura como mercadoria é pulverizada em produtos e serviços como livros infantis, filmes, seriados, jogos eletrônicos, espetáculos teatrais, brinquedos de toda ordem, que surgem como novas máquinas de ensinar (Giroux, 2003).

Na educação física, os dispositivos midiáticos maciçamente educam para o esporte espetáculo e de alto rendimento, o que dificulta a superação desse tipo de manifestação esportiva na escola por parte da cultura escolar. Parece importante ressaltar que entre tantos conteúdos e possibilidades de intervenção, o esporte se situa entre os jogos do tipo agonístico, de acordo com a tipologia dos jogos de Roger Caillois (1986).

Assim, o autor trabalha com algumas categorias que classificam os jogos em *agon*, *alea*, *mimicry*, *ilinx*. O autor define a primeira categoria como *agon*, que compreende os jogos de competência, com combate entre os adversários que se enfrentam partindo de condições iguais, com possibilidade de triunfo ao vencedor. Trata-se de uma rivalidade em torno de uma qualidade (rapidez, resistência, vigor, memória, habilidade, inteligência) que se exerce dentro de limites definidos e sem ajuda exterior.

Em oposição a *agon*, está *alea*, que consiste em uma situação na qual todos os jogos são baseados em uma decisão que não depende do jogador. Trata-se não de vencer um adversário, mas de se impor ao destino. O vencedor é aquele que é favorecido pela sorte. Os jogos típicos dessa categoria são os jogos de dados, de roletas, de loteria.

Uma terceira categoria seria a *mimicry* (simulação) manifesta pela condução de um personagem, uma ilusão, ao trajar-se em disfarces para viver outra personalidade. Disfarçar-se, dissimular-se, pôr máscaras, representar personagens são algumas de suas características. As condutas de simulação passam, portanto, da infância à fase adulta: apresentação teatral e interpretação dramática pertencem a esse grupo. Como uma exceção, *mimicry* apresenta todas as características de jogo: liberdade, convenção, suspensão da realidade, espaço e tempo delimitados. Contudo, a submissão a regras imperativas e precisas não é muito apreciada, pois é invenção contínua que produz uma realidade mais real do que a vivida.

A última categoria sugerida por Caillois (1986), *ilinx*, consiste em infligir a lucidez, causar vertigem, transe, atordoamento que provoca a aniquilação da realidade como uma busca soberana. Para Caillois (1986), é ainda na era industrial que a vertigem constitui-se como verdadeira categoria de jogo e cita a diversidade de equipamentos instalados nas férias e em parques de diversões.

Dada a diversidade dos jogos, uma questão central nos chama a atenção: por que a educação física se ocupa fundamentalmente das práticas agonísticas? Parece necessário criar relações mais íntimas com uma cultura vivida no tempo livre, o que traça possibilidades não só de consumo e de entretenimento, mas de fruição, experimentação e ludicidade.

A esse respeito, frequentemente o lúdico é associado ao lazer, que, por sua vez, se vê em situação de oposição ao estudo, ao aprendizado, à ordenação escolar de produção do conhecimento. Em vez de tentar defini-lo, parece mais interessante apontar a possibilidade de seu acontecimento, como aquele de ocorrência nos jogos, cuja essência repousa o divertimento e tem um significado em si mesmo, na medida em que constitui uma realidade autônoma (Marcassa, 2008)

Bruhns (1993 *apud* Marcassa, 2008), concebe a atividade lúdica como prática real das relações sociais, como produto coletivo da vida humana, pode se manifestar no jogo, no brinquedo e na brincadeira e a sua característica "não séria" é que conformaria a sua maior importância. De acordo com Werneck (2003 *apud* Marcassa, 2008), o lúdico é uma das essências da vida humana que instaura e constitui novas formas de fruir a vida social, marcadas pela exaltação dos sentidos e das emoções, pressupõe, assim, a valorização estética e a apropriação expressiva do processo vivido, e não apenas do produto alcançado.

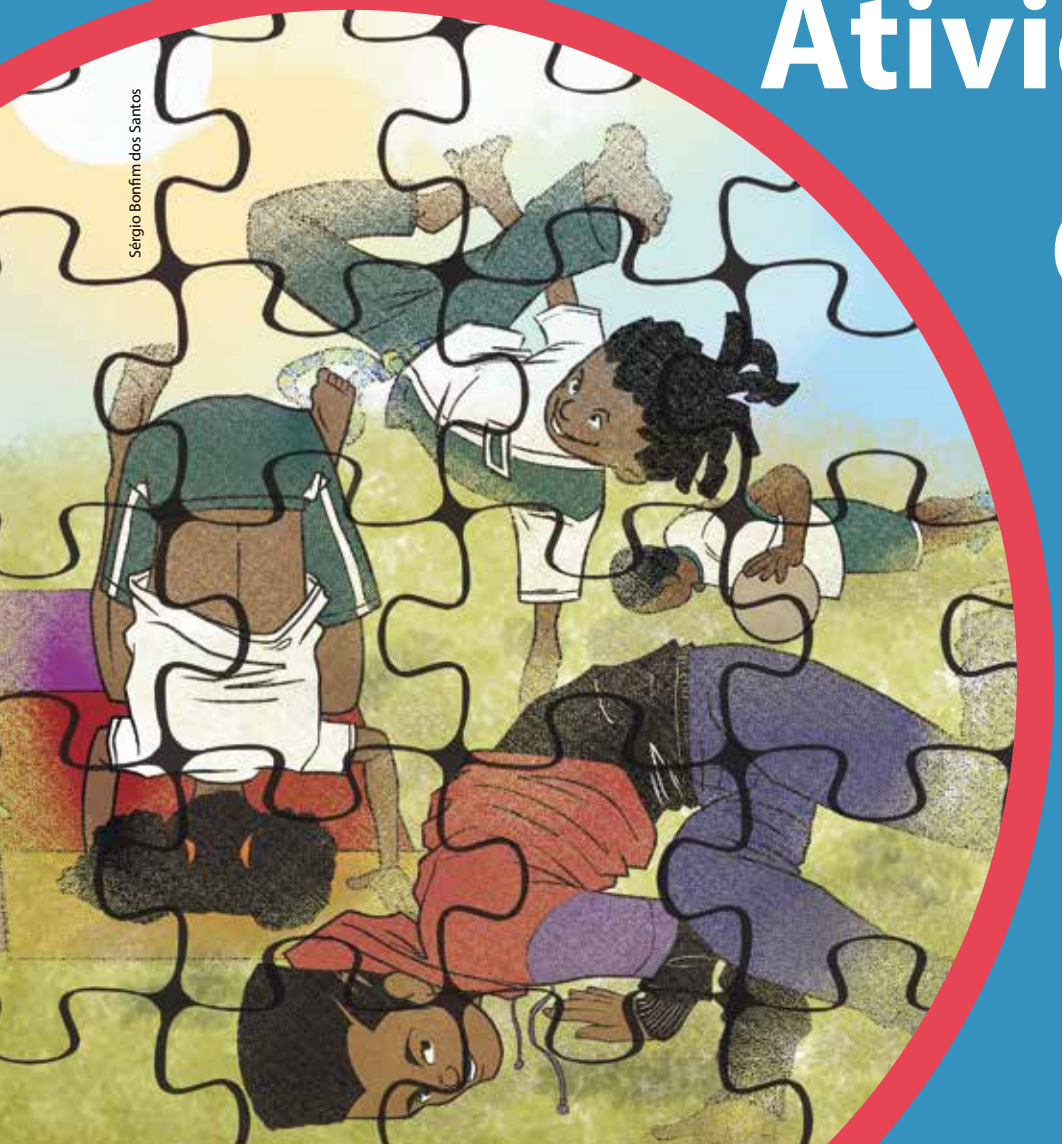
Alguns atribuem esse tipo de vivência à infância, contudo, o brincar, a brincadeira e o gesto lúdico devem ser entendidos como "dimensões da construção da linguagem humana, ou seja, como possibilidade de expressão, representação, significação, ressignificação e reinterpretação da e na cultura". (Debortoli, 1999, p. 106 apud Marcassa, 2008, p. 271).

Intriga-nos o fato de que, ao longo da nossa história, a manifestação do lúdico na contemporaneidade tenha sido cada vez mais controlada e confiada a determinados tempos, espaços e práticas tidos como lícitos ou permitidos, a começar pelo desejo de consumo – provocado pelos meios de comunicação – de determinados serviços e produtos marcados pela lógica de mercado. Disso vemos o resultado, muitas vezes, da mercantilização e artificialização das relações humanas e sociais, restam cada vez menos espaços para os sujeitos criadores que produzam, "por meio da linguagem lúdica, que é a sua expressão, seus modos de compreender, interpretar, atribuir novos significados e até modificar a realidade". (Marcassa, 2008, p. 272).

MARTINIA, Cristiane Oliveira Pisani; VIANA, Juliana de Alencar. "Jogando" com as diferentes linguagens: a atualização dos jogos na educação física escolar. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. 2014. Disponível em: <http://www.rbceonline.org.br/pt-pdf-S0101328916000056>. Acesso em: 19 out. 2018.

Orientações Específicas e Propostas de Atividades

6.º e 7.º ano



Sérgio Bonfim dos Santos

BRINCADEIRAS E JOGOS

Iniciando a busca

Ao trabalhar com essa unidade temática, espera-se que os alunos consigam:

1) Experimentar e fruir, na escola e fora dela, jogos eletrônicos diversos, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais e etários.

2) Identificar as transformações nas características dos jogos eletrônicos em função dos avanços das tecnologias e nas respectivas exigências corporais colocadas por esses diferentes tipos de jogos.

De acordo com a BNCC,

> A unidade temática *Brincadeiras e jogos* explora aquelas atividades voluntárias exercidas dentro de determinados limites de tempo e espaço, caracterizadas pela criação e alteração de regras, pela obediência de cada participante ao que foi combinado coletivamente, bem como pela apreciação do ato de brincar em si. Essas práticas não possuem um conjunto estável de regras e, portanto, ainda que possam ser reconhecidos jogos similares em diferentes épocas e partes do mundo, esses são recriados, constantemente, pelos diversos grupos culturais. Mesmo assim, é possível reconhecer que um conjunto grande dessas brincadeiras e jogos é difundido por meio de redes de sociabilidade informais, o que permite denominá-los populares. (2017, p. 212).

Nessa temática, a BNCC insere como objeto de conhecimento os jogos eletrônicos. O ambiente virtual está cada vez mais presente na vida do ser humano com o uso de *video games*, computadores e celulares. Buscando o desenvolvimento do aluno, a escola pode e deve fazer uso dessas tecnologias disponíveis, e os jogos eletrônicos são uma ferramenta muito útil nas aulas de Educação Física, pois proporciona novas práticas.

Os jogos eletrônicos, com o avanço das novas tecnologias de informação e comunicação, passaram de uma simples brincadeira de crianças para uma das possibilidades de diversão mais utilizadas pelas pessoas. Crianças e adolescentes passam muito tempo jogando e são motivados a fazê-lo pelo próprio jogo. Diante disso, a escola pode aproveitar essa motivação para explorar os jogos eletrônicos em sala de aula.

Sugestão de FilmE

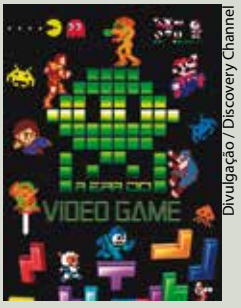
A Era do *video game*

Ano: 2007

Produção: Discovery Channel

A Era do video game é uma visão madura do impacto e da influência dos jogos na sociedade, levando a sério o assunto, mas sem perder o tom de brincadeira.

Este documentário possui 5 capítulos: O polegar; O rosto; As pernas; A mente, e O coração. Nesses 5 capítulos, narra a trajetória dos jogos eletrônicos, desde o final da década de 50 até os dias atuais, retratando não apenas aspectos históricos, mas também o impacto e a influência dos *games* no mundo do entretenimento contemporâneo.



Divulgação / Discovery Channel

Jogos eletrônicos

Quando o *video game* surgiu, o mundo ficou maravilhado com o salto tecnológico e a novidade deixou todos muito empolgados. Por muito tempo não se falava em outra coisa, porém, o acesso aos aparelhinhos "mágicos" que produziam sonhos era muito restrito devido ao seu alto custo e à pouca disponibilidade no mercado brasileiro, uma vez que eram importados.

A evolução desses aparelhos foi lenta. As novidades apareciam, mas existia uma grande lacuna de tempo entre um lançamento e outro. Enquanto isso, as famílias se reuniam para jogar e em muitos lares as rotinas foram mudando, influenciadas pelos atrativos dos desafios estáticos que os *games* ofereciam. De repente os *video games* passaram gradativamente a representar um fator de risco para os praticantes assíduos, sendo que, a princípio, os riscos eram considerados leves e esporádicos, acometendo alguns praticantes com lesão por esforço repetitivo (LER). Os consoles começavam a dar sinais de evoluções tecnológicas importantes, passando a ficar mais dinâmicos e mais interativos, gerando grandes expectativas econômicas para a sociedade de consumo, em geral, e grande preocupação para médicos, familiares, escola, entre outros envolvidos na educação e bem-estar de crianças e adolescentes.

Para suprir essas preocupações, as grandes empresas fabricantes dos consoles precisavam apostar no rumo atual que a sociedade está tomando, e, de alguma forma, contribuir para a melhoria desse cenário, o que também já iria contribuir para eliminar o estigma de que os *video games* seriam os vilões de todo o contexto de sedentarismo no Brasil e no mundo. Diante disso, os fabricantes dos consoles começaram a colocar em prática o que veio a ser chamado de *exergames* (jogos eletrônicos que captam e virtualizam os movimentos reais dos usuários). Eles utilizam sensores de captação de movimentos para simular diversos esportes com interação total do corpo do jogador, que executa os movimentos necessários o mais próximo da realidade para obtenção de um rendimento excelente. Os jogos dos consoles considerados *exergames* passaram a ser cada vez mais realistas, exercitando nossa mente, ao mesmo tempo em que promovem a movimentação de todo o corpo.

Os jogos eletrônicos apresentados neste material buscam a compreensão dos alunos para que eles percebam os avanços das tecnologias e das respectivas exigências corporais colocadas por esses diferentes tipos de

Sugestão de FilmE

Detona Ralph

Ano: 2013

Direção: Rick Moore

Ralph é o vilão de *Conserta Félix Jr.*, um popular jogo de fliperama que está completando 30 anos. Apesar de cumprir suas tarefas à perfeição, Ralph gostaria de receber uma atenção maior de Felix Jr. e os demais habitantes do jogo, que nunca o convidam para festas e nem mesmo o tratam bem. Para provar que merece tamanha atenção, ele promete que voltará ao jogo com uma medalha de herói no peito, no intuito de mostrar seu valor. É o início da peregrinação de Ralph por outros jogos, em busca de um meio de obter sua sonhada medalha.

Divulgação / Disney / Buena Vista

jogos. Os *games* estilo *Fifa Soccer*, por exemplo, são os mais tradicionais, pois os comandos ainda dependem do *joystick* e requerem uma postura sentada do jogador. Já os *games* semelhantes ao *Just Dance* exigem que os comandos sejam dados por meio de um acessório semelhante a um tapete que, ligado a uma TV, gera os movimentos, exigindo participação ativa do jogador, que precisa estar em pé. Os jogos mais modernos são acompanhados de sensores que captam cada movimento dos jogadores. A evolução dos *video games* permitiu muitas mudanças, não só na forma de jogar como também nos gráficos apresentados em cada jogo.

Fifa Soccer

Fifa Soccer é uma série de jogos, lançada anualmente, que inclui jogadores do mundo todo. Tem uma jogabilidade muito boa, sendo fiel aos comandos de quem está com a posse do *joystick*. Atualmente, o jogo possui várias ligas do mundo em seu conteúdo, inclusive ligas de futebol feminino. O jogo é atualizado, a cada ano, com materiais diferentes e principalmente com os astros do futebol no seu melhor momento. O intuito do jogo é fazer gol, o máximo que conseguir, durante o tempo regulamentar previamente definido.

Jorge Figueroa / Flickr / EA

Cenário do jogo *Fifa Soccer*, 2017.

Organizando a atividade

Materiais necessários: *video game*, televisor, papel, caneta, jogo *Fifa Soccer*.

Número de aulas estimado: 2.

Os próprios alunos irão organizar um torneio com os colegas, seguindo algumas orientações para o bom funcionamento da atividade:

- Definir o tempo de jogo.
- Definir se o jogo pode acabar com determinado número de gols, mesmo que o tempo não tenha finalizado.
- Definir o tipo de chave (cada um dos grupos de participantes que devem se enfrentar para se classificarem para a etapa posterior) a ser adotada.
- Organizar chaves iguais aos grandes torneios.
- Controlar e atualizar as chaves, uma vez que será realizada a fase classificatória, semifinal e final para conhecer o vencedor.

Just Dance

O *Just Dance* é um jogo eletrônico que consiste em executar a repetição de movimentos de dança em forma de coreografia, por meio de comandos sequenciais transmitidos pela tela da televisão ou pela luz que se acende no tapete. A possibilidade de escolher livremente a música a se dançar facilita muito, pois selecionar uma de fácil compreensão é sinônimo de boa pontuação, que, de acordo com o desenvolvimento da música e do sucesso na execução dos passes, é imediatamente recebida com a exposição na tela.

Divulgação / Ubisoft

Jogo *Just Dance*, 2015.

Divulgação / Ubisoft

Jogo eletrônico de música *Just Dance*, 2015.

Organizando a atividade

Materiais necessários: *video game*, televisor, papel, caneta, jogo *Just Dance*.

Número de aulas estimado: 2.

Todos os alunos irão escolher uma música, com o mesmo grau de dificuldade para que ninguém seja prejudicado. Juntamente com a turma, organize uma tabela com o nome dos participantes, que terão três

oportunidades de dançar músicas diferentes (uma um pouco mais lenta, uma mediana e outra rápida), porém, com o mesmo grau de dificuldade. Após cada dança executada, os alunos deverão anotar os valores finais atribuídos para as suas *performances*. Ao final, cada aluno deverá escolher uma das danças que executou e dançá-la novamente, tentando superar a pontuação anterior. Dessa forma, não haverá competição entre eles, e sim superação.

gamearea.frm / Flickr

Adolescentes no tapete de dança. Frankfurt, Alemanha. 2012.

De 2006 aos dias atuais houve vários lançamentos de *games* utilizando *joysticks* com sensores de movimento, o que revolucionou a forma de jogar, e sensores ligados ao próprio *video game* sem o uso de *joysticks*.

Senior Airman Shane Dunaway / U.S. Air Force

Jogo parecido com um controle de televisão permite ao jogador jogar alguns *games* exclusivamente por movimentos. Yigo, Estados Unidos, 2014.

S.I./ Simon Comunicação

Jogo moderno virtual eletrônico. São Paulo, SP, 2012.

Jogo de movimento – com sensor

Para jogar esse *game*, é preciso mais do que simplesmente apertar alguns botões em um *joystick* preso ao console, o jogador deverá se levantar do sofá e experimentar a liberdade, aumentando sua interação com os *games*.

No jogo de tênis, por exemplo, o jogador segura o comando como se fosse uma raquete e balança-o de maneira a poder fazer todo o tipo de jogadas. Da mesma forma, nos demais jogos os jogadores irão imitar os movimentos utilizados em cada prática esportiva.

Jogo de movimento – com câmera

É um *game* esportivo que utiliza uma câmera de detecção de movimento. O *game* introduz modalidades variadas que exigem mais precisão e concentração dos usuários. Apresenta uma coletânea de esportes que testa as habilidades do jogador no futebol, escalada, corrida de *jet ski*, tiro ao alvo, tênis e boliche.

Organizando a atividade

Materiais necessários: *video game*, televisor, papel, caneta, jogos eletrônicos com sensor.

Número de aulas estimado: 2.

Com o objetivo de inserir a prática de jogos eletrônicos no ambiente escolar, além de os alunos poderem fazer uma comparação de jogos com movimentos e sem movimentos corporais, a proposta é possibilitar à turma a vivência na quadra dos *games* descritos anteriormente. Selecione alguns jogos e organize para que todos os alunos joguem por igual tempo. Ao término, pergunte se esse tipo de jogo pode auxiliar ou não as pessoas a combaterem o sedentarismo.

Se achar conveniente, você pode convidar os familiares dos alunos e elaborar na escola um dia do *game*, em que alunos e familiares possam se divertir, oportunizando que também a comunidade desenvolva essa atividade.

Taiga Cazarine/G1

Os *video games* permitem ao jogador explorar vários aspectos da dimensão corporal. Escola de Educação Física e Esporte, Ribeirão Preto, SP, 2018

Antonio Scarpinetti / CRUESP

Estudante do Ensino Fundamental durante atividade com *video game* em aula de Educação Física. Campinas, SP, 2016.

Leitura Complementar

Jogos com sensores de movimento ajudam no tratamento de pacientes

Laboratório de realidade virtual da Clínica de Fisioterapia da Newton Paiva usa jogos com sensores para auxiliar pessoas com dificuldades motoras

S.I. / Simi

Games com sensores de movimento ajudam na reabilitação de pacientes. Belo Horizonte, MG, 2015.

A tecnologia é uma grande aliada de tratamentos na área da saúde. Isso não é nenhuma novidade. No entanto, o que não é tão óbvio é que jogos podem trazer grandes benefícios se usados e aplicados no tratamento de pacientes.

→

Há três anos, o laboratório de realidade virtual da Clínica de Fisioterapia da Newton Paiva, em Belo Horizonte, passou a usar jogos para complementar as terapias convencionais utilizadas na reabilitação de pessoas com dificuldades motoras. Por meio do sensor de movimentos da plataforma, os pacientes conseguem trabalhar membros específicos enquanto jogam.

Os jogos mais utilizados no laboratório de realidade virtual são os de esportes e aventura, já que desafiam os pacientes. "Quando a pessoa é desafiada, aumenta a vontade de realizar algo que, até então, era considerado difícil ou impossível. Encontramos uma forma de incluir outros exercícios e tornar o tratamento mais lúdico e dinâmico", diz a professora doutora em Ciências da Reabilitação do curso de Fisioterapia da Newton, Renata Cristina Magalhães Lima.

Para a professora, a evolução dos *video games* com sensores de movimento ajudou a aplicação da realidade virtual na Fisioterapia. "Nossos pacientes passam por uma criteriosa avaliação, que define se é possível ou não complementar o tratamento com os jogos. Nos casos em que temos usado também o *video game* como terapia, os resultados são muito interessantes. Recebemos relatos de quem se sentia inseguro e recuperou a estima e as funções motoras após o tratamento", conta.

SIMI. Jogos com sensores de movimento ajudam no tratamento de pacientes. **Sistema Mineiro de Inovação**, 6 setembro 2016. Disponível em: <https://tinyurl.com/ycq656u6>. Acesso em: 10 out. 2018. (Adaptado).

AvaliandO

Neste momento, fim do trabalho com a unidade temática *brincadeiras e jogos*, promova atividades que tenham o objetivo de avaliar se os alunos desenvolveram as habilidades da BNCC indicadas no início do conteúdo. Você deverá analisar o envolvimento dos alunos. Também deve ser avaliado se o aluno ampliou o seu conhecimento acerca dos jogos eletrônicos, bem como se teve a oportunidade de vivenciá-los. Por meio da vivência, avalie se conseguiram identificar as transformações nas características dos jogos eletrônicos em função dos avanços das tecnologias e nas respectivas exigências corporais colocadas por esses diferentes tipos de jogos.

Depois, em uma roda de conversa, solicite que relatem a respeito das experiências que tiveram no desenvolvimento das aulas com os jogos eletrônicos. De que forma experimentaram e fruíram os jogos eletrônicos? Quais foram os movimentos exigidos em cada um dos jogos eletrônicos explorados? Houve mudanças na forma de jogar *video game* no decorrer dos anos? Quais?

ESPORTES

Iniciando a busca

Ao trabalhar com essa unidade temática, espera-se que os alunos consigam:

1) Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
2) Praticar um ou mais esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras.
3) Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.
4) Analisar as transformações na organização e na prática dos esportes em suas diferentes manifestações (profissional e comunitário/lazer).
5) Propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola.

Enquanto disciplina escolar, a Educação Física apresenta conteúdos variados, como os esportes, os jogos e brincadeiras, a ginástica com suas variações, as danças, as lutas, entre outros. Porém, observa-se a prevalência do esporte como conteúdo base, em especial dos jogos esportivos individuais (JEIs) e os jogos esportivos coletivos (JECs), em que podemos destacar fortemente a predominância do basquetebol, futsal, handebol, voleibol, sobrando pouco espaço para ginástica artística, atletismo, etc.

Assim como as demais unidades temáticas, os esportes – tanto os não populares como os já conhecidos – precisam despertar nos alunos interesse e prazer com intenção educativa em sua prática. Portanto, essa intenção precisa ser repensada de forma coerente para que o trabalho não seja pobre, restrito e repetitivo, como ocorre ao longo dos anos e da história da Educação Física escolar. Seguindo essa linha de raciocínio, esta unidade tem por objetivo diversificar o repertório de vivências práticas dos alunos.

Outro ponto relevante é que o esporte pode ser trabalhado na forma tradicional e, também, contar com adaptações consideradas importantes. Dependendo da necessidade, elas devem ser realizadas para que a prática do esporte se amplie e chegue ao alcance de todos, independentemente de suas condições motoras, físicas e intelectuais.

Essas adaptações podem ocorrer por meio da modificação das regras, promovendo a inclusão, a solidariedade e a cooperação, tornando as atividades menos complexas e, consequentemente, menos agressivas. Para essas adaptações não há necessidade de mudar as regras originais dos esportes, e sim impulsionar mudanças que permitam o entendimento e privilegiem também os alunos menos habilidosos ou com alguma deficiência. O objetivo é fazer com que deixem de jogar um contra o outro e passem a ser peça essencial para o sucesso de ambos, trabalhando em equipe.

Por esse motivo, abordamos os **jogos cooperativos** como variação essencial para constituição deste manual. Portanto, em determinados momentos, os jogos cooperativos, cuja característica principal é fomentar a cooperação acima da competição, se sobrepõem aos jogos competitivos. Porém, não podemos deixar de mencionar um assunto delicado, que é a formação das equipes nos momentos de jogar.

Ampliando possibilidades

O desafio é buscar sempre uma variação na formação das equipes, inibindo a formação de grupos ou panelinhas que podem causar desconforto aos demais. A busca para evitar que determinados alunos sejam sempre os últimos a serem escolhidos e acabem estigmatizados ou classificados de acordo com suas *performances* ou relacionamento social deve ser constante. Por isso a variação da formação de equipes é importantíssima para que os alunos se conheçam e haja uma colaboração mútua entre eles. Seguem alguns exemplos de como formar as equipes de modo a evitar sempre o mesmo grupo. Lembre-se de que as equipes formadas no dia anterior devem sempre ser mudadas.

- Ordem alfabética independentemente do gênero.
- Voluntários que não podem se repetir até que todos já tenham passado pelo processo de ter escolhido.
- Nascidos no 1.º e 2.º semestre.
- Pelo número de letras do nome.
- Dia em que nasceram: soma par ou ímpar.

Objetos de conhecimento

Esportes de marca

São esportes nos quais o desempenho dos atletas é fundamentado na comparação dos registros de marcas alcançadas por tempo, peso e/ou metros. Para esses esportes, os alunos/atletas buscam o máximo de seu desempenho com o intuito de superar a marca em questão ou simplesmente

fazer o seu melhor para atingir o seu ápice. Os esportes de marca podem ser individuais, quando não existe a competição com outro atleta simultaneamente, de forma a buscar apenas a marca, ou coletivos, em que há a competição entre dois ou mais atletas simultaneamente, buscando sempre a vitória e visando, inclusive, à superação de uma marca preexistente.

Exemplos de esportes de marca: remo, levantamento de peso, ciclismo, patinação de velocidade, atletismo (corridas, saltos, arremessos, lançamentos), natação, etc.

Fernando Frazão/Agência Brasil

O jamaicano Usain Bolt vence prova dos 200 m rasos do atletismo e leva medalha de ouro nos Jogos Olímpicos. Rio de Janeiro, RJ, 2016.

Esportes de precisão

São denominados esportes de precisão todos aqueles que exigem a eficiência e a eficácia para atingir determinado objetivo ou alvo. Dependem de uma ação motora da melhor qualidade para se obter bons resultados. Espera-se

S.I / Pxhere

Alvo.

Tânia Rêgo / Agência Brasil

Jovens das etnias *Karapanã* (esquerda) e *Kambeba* (direita) treinando tiro com arco para os Jogos Olímpicos de 2016.

que os movimentos de arremessar/bater/lançar um objeto sejam limpos, controlados e dominados pelo executor.

Com base em uma classificação dos esportes proposta por González (2004), os esportes são divididos em dois grandes grupos: os esportes que compreendem uma relação ou oposição direta com os adversários e aqueles nos quais não há este tipo de relação. A avaliação é feita pela comparação em relação à eficiência do participante em atingir ou alcançar determinado alvo ou objeto.

Exemplos de esportes de precisão: golfe, arco e flecha, tiro esportivo, bocha, boliche, *curling*, etc.

Esportes de invasão ou territorial

Os esportes que se enquadram nessa categoria são aqueles que têm como prioridade e objetivo a tomada de território, setor da quadra ou campo, defendido por um ou mais adversários.

A finalidade é pontuar, seja marcando um gol, cesta ou ultrapassando linhas, porém, sem se esquecer de proteger seu campo dos adversários, para que não pontuem. Dessa forma, o ataque e a defesa devem trabalhar de forma simultânea e organizada, reduzindo os espaços dos adversários e tendo como alvo a meta adversária. Observando esses tipos de esportes, percebe-se, entre outras semelhanças, que as equipes jogam em quadras ou campos retangulares.

Exemplos de esportes de invasão: handebol, basquetebol, futebol americano, futsal, *ultimate frisbee*, etc.

Tomaz Silva/Agência Brasil

Seleção Brasileira Feminina de Handebol, na Urca. Rio de Janeiro, RJ, 2016.

Esportes técnico-combinatórios

Na execução desses esportes, respeitam-se padrões já estabelecidos e os respectivos graus de dificuldade, códigos ou critérios por meio de regras que determinarão, em vez de quem vai mais longe ou mais rápido, por exemplo, a execução mais próxima ou mais perfeita relacionada ao padrão (estético) exigido e esperado. Quanto maior for o grau de dificuldade acrobática, maior será a pontuação.

Exemplos de esportes técnico-combinatórios: ginásticas acrobática, aeróbica, artística e rítmica, saltos ornamentais, nado sincronizado, entre outros.

S.I / Secom Governo de Rondônia

Ginástica rítmica na Escola Estadual Juscelino Kubitschek. Porto Velho, RO, 2015.

Corpo em ação

Esportes de marca

Primeiramente, organize uma roda de conversa e dialogue com a turma a respeito do que conhecem sobre esportes de marca. Antes de levantar os conhecimentos prévios dos alunos, esclareça que são esportes como remo, levantamento de peso, ciclismo, patinação de velocidade, atletismo (corridas, saltos, arremessos, lançamentos), natação, entre outros, a fim de situá-los nessas modalidades.

Procure ouvir a turma a respeito do que sinalizam como preferência pelas atividades, sobre as dificuldades que acreditam ter e sobre o que esperam obter com tais práticas. É fundamental considerar os interesses

da turma, os quais precisam ser balizados de acordo com os seus encaminhamentos metodológicos, a fim de que seja possível realizar um trabalho com bom aproveitamento.

Esse momento inicial de diálogo é essencial para que tanto você como a turma possam vislumbrar as expectativas sobre o que será trabalhado nesta unidade. Aproveite o momento para salientar que serão abordados os esportes de marca mais tradicionais.

Atletismo – Corridas de velocidade

Muitos estudiosos consideram que o nascimento da corrida ocorreu na Pré-História, pela necessidade de o ser humano se locomover de forma mais rápida do que andando, seja para fugir de alguns perigos ou perseguir a caça da qual dependia sua sobrevivência.

Seguindo em frente na história, observamos que a corrida passou a ser disputada em forma de competição. Na Grécia Antiga, havia competições de corridas, que eram conhecidas por stádion. Muita coisa mudou de lá para cá: como as regras, os implementos, o vestuário, o tipo físico dos atletas.

De acordo com Gobbi et al (2005), o conceito de velocidade, em Educação Física, especialmente nos esportes, está ligado à ideia de velocidade máxima, que é o maior limite de velocidade possível de ser atingido por um corpo ao executar uma atividade motora.

Em outras palavras, velocidade é a capacidade que um corpo tem de realizar esforços de máxima intensidade e frequência de movimentos, ou a capacidade de percorrer a maior distância dentro de um menor tempo.

Frederico Boza A / secom UFJF

Corrida Infantil na Universidade Federal de Juiz de Fora, MG, 2015.

No atletismo, existe a velocidade pura, representada pelas provas clássicas de 100 e 200 metros rasos, e a velocidade prolongada ou de manutenção, nas provas de 400 metros rasos.

A prática regular da corrida amplia a capacidade respiratória, melhora a circulação sanguínea e aumenta consideravelmente a força muscular.

Organizando a atividade

Materiais necessários: cones, apito e cronômetro.

Número de aulas estimado: 4.

Para iniciar essa atividade prática, organize a turma em grupos. Estabeleça, então, um ponto de partida e um ponto de chegada. No ponto de partida, ou largada, os alunos devem estar devidamente alinhados, respeitando as regras determinadas para cada variação de competição, por exemplo: a largada será realizada com os alunos em pé, devendo os dois pés estar posicionados atrás da linha de partida, sem sequer tocá-la.

Sérgio Bonfim dos Santos

A largada pode acontecer com variações de estímulos sonoros, gestuais, visuais ou táteis, os quais podem ser representados por apito, buzina, movimento com as mãos ou qualquer outra parte do corpo.

Em uma corrida de velocidade, o vencedor será aquele que completar, de acordo com as regras, o percurso definido no menor tempo possível. Entretanto, não se pode esquecer que a inclusão de determinados alunos é necessária e muito saudável para a manutenção da motivação e da autoestima deles. Desse modo, é possível criar grupos equilibrados e promover a somatória de todos os tempos de cada grupo para determinar, ao final, qual deles obteve sucesso. O objetivo é que os alunos percebam que participar ativamente de uma equipe e tentar fazer o seu melhor, unindo forças, pode trazer resultados surpreendentes.

Obtenha várias informações sobre o atletismo acessando o *site* oficial da Confederação Brasileira de Atletismo, disponível em: <http://www.cbat.org.br/>. Acesso em: 11 jul. 2018.

Corrida com velocidade invertida (Corrida do lento)

Em uma corrida de velocidade, o que se espera é que o vencedor seja aquele que completar, no menor tempo, o percurso definido. Dessa forma, apenas os mais velozes se consagram com resultados positivos, criando, assim, uma imagem de "o melhor da turma", "o campeão".

Pensando em evitar esses rótulos, sugere-se inverter o objetivo da corrida, oportunizando que todos possam ser o último a cruzar a linha de chegada, ou seja, quanto mais lento e paciente for o aluno, melhor será seu desempenho.

LiviaBuhring / wikimedia.commons

Tartarugas marinhas na Praia do Forte. Mata de São João, BA, 2015.

Organizando a atividade

Materiais necessários: cones, apito e cronômetro.
Número de aulas estimado: 2.

Partindo de um ponto inicial predefinido, após o estímulo de largada combinado com os alunos (escolha junto com eles um dos sinais citados anteriormente ou outro), eles devem executar o movimento que um corredor de velocidade faria, movimentando braços e pernas.

O diferencial dessa atividade é que o movimento executado nessa corrida deve ser o mais lento possível, não sendo permitido parar. Vence quem tiver mais paciência para executar lentamente os movimentos, tiver maior controle da ansiedade e fizer o percurso completo dentro das regras (executando os movimentos de corrida e não parando) no maior tempo. Para tanto, o circuito deve ser pequeno, pois, como o objetivo da prova é ser o mais demorado possível, ao se estabelecer um circuito grande, este poderia levar horas para ser concluído.

Sérgio Bonfim dos Santos

Corridas com obstáculos

Entre as corridas com obstáculos há provas rápidas, médias e longas, que variam de 110 m com barreiras até provas de 3000 m com obstáculos. Durante o percurso dessas provas, existem obstáculos que aumentam o grau de dificuldade do percurso, sobre os quais os atletas têm de saltar, transpondo-os.

Como exemplo de algumas provas com tais características, podemos citar as modalidades de 2000 m e 3000 m, nas quais cada volta na pista terá 4 obstáculos e 1 fosso de água. Na prova de 3000m, o atleta irá saltar 28 vezes sobre os obstáculos e 7 vezes sobre o fosso de água, no total. Na prova de 2000 m, o atleta terá de saltar 18 vezes sobre os obstáculos e 5 sobre o fosso.

Pat Albuquerque / Instituto Rodrigo Mendes

Corrida de obstáculos com pneus.
Instituto Rodrigo Mendes, São Luís, MA, 2015.

Rosinha C / Departamento Técnico

Corrida de obstáculos com arcos,
Anápolis, GO, 2015.

Na escola, adaptações simulando os obstáculos originais assim como outras que venham enriquecer o percurso e as experiências são sempre muito bem-vindas. Primeiramente, entre o ponto inicial e a linha de chegada serão posicionados obstáculos, com a função de fazer com que os alunos mudem de direção (direita/esquerda/frente/trás), saltem ou passem por baixo deles.

Trabalhando dessa forma, além da velocidade, são desenvolvidas a agilidade, força e potência muscular de membros inferiores e também a lateralidade. Inclusive, o desafio se torna mais atrativo, divertido e complexo por permitir que não apenas o mais veloz vença, pois as variações passam a quebrar o ciclo de velocidade. Nesse momento, outras capacidades e qualidades físicas se evidenciam, bem como a maneira estratégica que o aluno adota para concluir o circuito proposto.

Organizando a atividade

Materiais necessários: cones, apito, cronômetro, arcos, barreiras de PVC, escada, colchonete e corda grande.

Número de aulas estimado: 1 a 2.

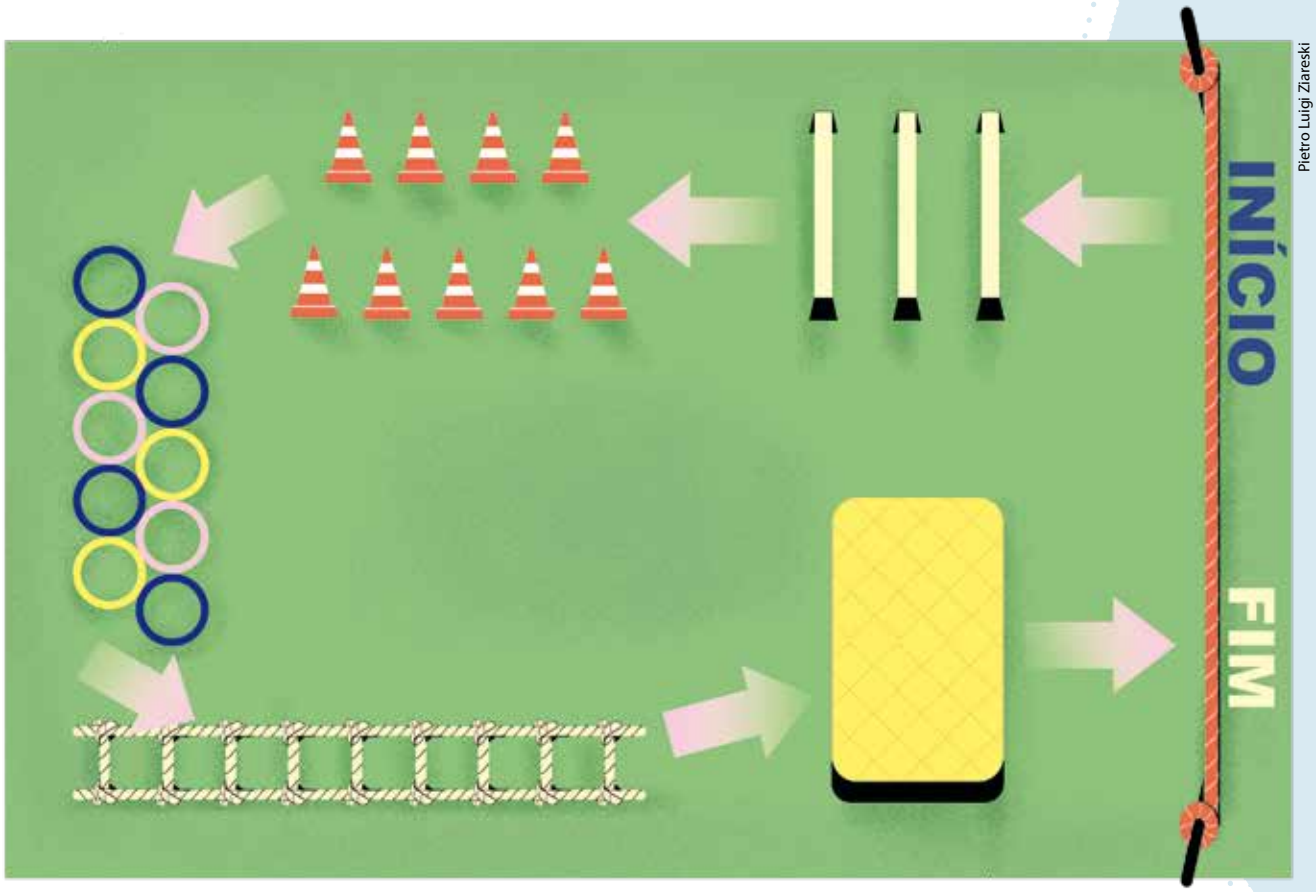
Os alunos podem ser organizados em várias colunas, com número igual de integrantes. Se alguma das colunas tiver um integrante a menos, um deles pode ser previamente escolhido para correr duas vezes, a fim de equilibrar o número de participantes. Assim, nenhuma equipe fica em desvantagem.

Para estabelecer o circuito, basta determinar pontos diferentes em que os alunos precisarão transpor obstáculos, os quais exigirão variar o tipo de esforço, como: saltos verticais, saltos horizontais, agachamento, repetições, etc.

A seguir, apresentamos um exemplo de circuito que pode ser preparado para essa atividade:

- **Primeiro obstáculo**: estique uma corda grande, atravessando a pista de corrida de lado a lado, na altura da linha dos joelhos dos participantes, aproximadamente. Os alunos deverão passar por baixo da corda, sem tocá-la, e seguir para a próxima estação.
- **Segundo obstáculo**: coloque um obstáculo de altura moderada, pode ser uma barreira semelhante à do atletismo (construída com canos de PVC), por cima do qual os alunos irão realizar um salto vertical com os dois pés juntos. Comente que, no momento que chegarem em frente à barreira, haverá uma pausa mínima para que ocorra a junção dos pés, a fim de que ambos transponham a barreira e toquem o solo, logo após o salto, ao mesmo tempo.

- **Terceiro obstáculo**: disponha os cones para que os alunos os contornem com deslocamentos laterais em zigue-zague, sem tocá-los.
- **Quarto obstáculo**: organize os arcos enfileirados no chão Os alunos passarão por uma sequência de 10 saltos, com o apoio de apenas uma das pernas dentro de cada arco.
- **Quinto obstáculo**: coloque a escada no chão. Os alunos deverão tocar os dois pés, alternadamente e com a maior velocidade possível, dentro de cada quadrado que compõe a escada. Solicite cinco repetições.
- **Sexto obstáculo**: para finalizar, eles realizarão um salto horizontal, passando pelo colchonete, sem tocá-lo. Dessa forma, o percurso estará completo. O objetivo é que todos os alunos passem por todos os obstáculos, controlando o tempo de maneira individual.



Pietro Luigi Ziareski

Se o foco do trabalho for competitivo, pode-se estabelecer que o vencedor seja aquele que finalizar o circuito integralmente no menor tempo, cumprindo regras estabelecidas. Porém, se o foco for promover a inclusão, é essencial que seja dada ênfase cooperativa para privilegiar a todos, sem diferenciar as qualidades físicas e técnicas de cada um. Para

tanto, é ideal que o circuito seja realizado na íntegra por todos os alunos, de uma possível equipe ou mesmo de forma individual, não importando o tempo e sim que a atividade seja concluída, levando-se em consideração a participação de toda a turma, sem exceção.

Atletismo – Salto em altura

Desde os primeiros relatos históricos da humanidade, sempre fizeram parte do cotidiano do ser humano atividades em que os lançamentos e saltos eram importantes para a sobrevivência. Entre esses movimentos, fazemos referência ao salto em altura, que era muito importante para se obter, mais do alto, uma visão privilegiada da caça que se perseguia ou até mesmo para escapar de um possível ataque predador.

O salto em altura, propriamente dito, é praticado desde o século XIX. Os escoceses, irlandeses e ingleses foram os primeiros atletas com resultados notáveis para a época. As técnicas básicas de execução do salto em altura foram evoluindo ao longo dos tempos, fruto da investigação, das condições técnicas, da zona de queda e das normas impostas pelo regulamento técnico de atletismo.

Inicialmente empregou-se o estilo de montada (como se estivesse em uma cadeira); seguiu-se o estilo tesoura, chamado assim pelo seu característico movimento de pernas; posteriormente utilizou-se o estilo de rotação ventral, em que o sarrafo fica por baixo do tórax. Na atualidade, o mais usual é o estilo Fosbury Flop (de costas para a o sarrafo), utilizado pela primeira vez nos Jogos Olímpicos do México, em 1968, pelo atleta norte-americano Dick Fosbury, que conquistou a medalha de ouro.

photographer of IOC / wikimedia.commons

George Horine durante a competição de salto em altura nos Jogos Olímpicos. Estocolmo, Suécia, 1912.

©Comitê Olímpico Internacional

Dick Fosbury executa um de seus saltos na final do salto em altura dos Jogos Olímpicos. Cidade do México, México, 1968.

Segundo a Confederação Brasileira de Atletismo, os primeiros recordes masculino e feminino reconhecidos no Brasil foram dos atletas Eurico Teixeira de Freitas, vencedor do I Campeonato Brasileiro em 1925, com a marca de 1,75, e de Ilse Sueffert, que venceu o I Campeonato Brasileiro em 1940, com a marca de 1,41.

Fernando Frazão/Agência Brasil

Brasileiro Flávio Reitz disputa final do salto em altura T42 nos Jogos Paralímpicos Rio 2016. Rio de Janeiro.

S.I / Srn

Uhunoma Osazuwa, da Nigéria, compete no evento de salto em altura do heptatlo feminino nos Jogos Olímpicos Rio 2016, Rio de Janeiro.

Leitura Complementar

Salto em altura

Esta prova é provavelmente a que mais teve modificações desde que começou a ser disputada até os nossos dias. No início o estilo usado para saltar era apenas a tesoura simples, em que o atleta passava sentado sobre a barra, até que no final do século 19, em 1893, o irlandês Michael Sweeney criou uma ligeira variante, o rolo para o interior, o que foi considerado então um grande avanço. Depois, em 1912, o norte-americano George Horine surpreendeu com o seu rolo-lateral, estilo em que consegue 2.00 m. A evolução teria de esperar mais um quarto de século, pois foi só em 1936 que o norte-americano David Albritton passou a barra a 2.07 m com o seu rolo ventral, até que já nos anos 60 surge a última (até agora) inovação, quando o também americano Richard Fosbury revolucionou a disciplina, criando o seu "flop", que consiste em passar de costas sobre a barra, estilo que lhe valeu o título olímpico de 68 com a marca de 2,24 m.

Este estilo é hoje usado por mais de 90% dos saltadores em altura.

[...]

HISTÓRICO das provas - Masculino. **Confederação Brasileira de Atletismo (CBA)**. Disponível em: <http://www.cbat.org.br/provas/historico_masculino.asp>. Acesso em: 16 jul. 2018.

Na escola, podemos trabalhar de várias maneiras com o salto em altura, por exemplo, usando uma corda grande, que em geral é um material facilmente encontrado. Você será o moderador da atividade, controlando o ambiente e dosando os limites de altura e as dificuldades a serem impostas, para que o aluno encare o desafio até o seu limite e com prazer de realizar a atividade, ainda que não seja o vencedor da competição.

Como maneira de evitar que os alunos menos habilidosos ou com alguma deficiência se frustrem e tenham uma participação muito curta na atividade, pode-se criar uma espécie de repescagem. Nesse momento, os alunos que vão sendo eliminados passarão a ter mais chances de tentar saltar novamente e, dessa vez, obter sucesso, uma vez que o desafio se aproxima do seu nível e de sua realidade. Para isso, basta ir agrupando os eliminados e ir intercalando os grupos que vão sendo formados. Porém, você deverá ter um cuidado especial para regular a altura da corda nas diferentes alturas aproximadas que cada grupo estará saltando.

Organizando a atividade

Materiais necessários: corda grande, colchão grande ou colchonetes.

Número de aulas estimado: 1 a 2.

Para preparar a atividade, primeiramente amarre uma das extremidades da corda em qualquer estrutura que permita sua regulagem no sentido vertical, pode ser trave de futebol, poste de voleibol, mastro de bandeira, estrutura do prédio, etc. Você pode segurar a outra extremidade da corda com a mão, prevenindo, assim, que algum aluno que tenha engatado o pé na corda possa se machucar, uma vez que a corda é controlada pelas suas mãos.

Para o desenvolvimento da atividade, peça que os alunos formem uma grande fila para se aquecerem. Eles começarão transpondo a corda com corrida moderada e leve salto, pois a corda ainda estará a uma altura confortável, de aproximadamente 20 cm do solo. Dessa forma, permite-se que o mesmo aluno passe várias vezes por ela sem errar, ou seja, sem tocar a corda, elevando a temperatura corporal e preparando seu corpo para saltos que passarão a ser mais altos e intensos a cada passagem.

Sérgio Bonfim dos Santos

Sempre que saltar sobre a corda e obtiver sucesso, o aluno volta ao

final da fila, aguardando sua vez para tentar transpor uma nova altura. Caso contrário, os alunos formam uma nova fila, paralela à já existente, para novamente tentarem pular a uma altura mais moderada, próxima daquela na qual não obtiveram sucesso. Conforme forem passando pelos níveis, os alunos estarão mais perto dos seus limites. Vence o último a não conseguir mais transpor a altura estipulada da corda.

Observação importante: procure incentivar os alunos que já tenham sido eliminados a torcer pelos que ainda estão tentando. Desse modo, além de continuarem participando ativamente, tornam-se mola propulsora para os colegas participantes buscarem seus limites e pularem cada vez mais alto, tentando responder positivamente à confiança depositada neles.

Dando continuidade à atividade, agora, embaixo da corda, estará posicionado um colchão.

AvaliandO

Neste momento final do trabalho com esportes de marca, realize uma pesquisa prévia sobre a biografia do atleta cubano Javier Sotomayor, que alcançou o recorde mundial de salto em altura (2 m 45 cm, estabelecidos em 27 de junho de 1993), a fim de que os alunos relacionem o período que o recorde foi estabelecido. Promova também uma discussão sobre como eram os treinamentos da época e como são os treinamentos de hoje.

Com o material já selecionado (colchonetes ou colchões no chão e corda), coloque em prática os saltos que, a princípio, são executados com suas próprias técnicas. No entanto, você pode amarrar uma corda em alguma estrutura firme, segurando a outra ponta. Aos poucos, pode introduzir o salto Fosbury Flopy, que é complexo e requer estrutura específica com colchão de ar e de grande espessura. Passe-o apenas como experiência, pois oferece risco de lesão. A altura da corda vai aumentando, assim como o grau de dificuldade, conforme os alunos vão encontrando suas soluções para transpor o obstáculo.

Ao final, a turma deverá debater sobre as dificuldades encontradas para o seu nível e comparar com a dificuldade que o atleta recordista deve ter passado para estabelecer a marca. As questões de segurança do esporte também podem ser levantadas, principalmente com aqueles alunos que vão prosseguindo na atividade até que cheguem ao seu limite.

Esportes de precisão

Os esportes de precisão não estão muito presentes nas escolas, mas despertam o interesse da sociedade como forma de lazer. Em geral, nos esportes de precisão não existe oposição direta, os adversários não interagem e os parâmetros utilizados para avaliar o vencedor serão com base em comparações entre os desempenhos dos oponentes. A comparação está relacionada à eficiência para alcançar determinado alvo, modelo ou objeto. Cabe um questionamento para a turma sobre o que eles conhecem a respeito dos esportes de precisão, ou seja, aqueles que têm por objetivo posicionar/aproximar um objeto (que pode ser uma bola, um disco, um dardo, etc.) ou atingir um alvo.

São denominados esportes de precisão, portanto, todos aqueles em que a eficiência máxima para atingir um objetivo, um alvo ou uma marca depende de uma ação motora da melhor qualidade que se pode obter para determinadas situações. Os movimentos precisam ser limpos, controlados e dominados pelo executor.

Serão trabalhados neste material esportes que já fazem parte do repertório de práticas dos alunos e outros que ainda podem ser desconhecidos, como o futegolfe.

Futegolfe

Footgolf ou futegolfe é um divertido esporte que combina futebol e golfe. Essa modalidade há algum tempo é um esporte oficial praticado por vários países, inclusive o Brasil. Geralmente é jogado em campos de golfe. Os jogadores têm de acertar uma bola de futebol em um buraco de aproximadamente 53 cm, usando o menor número possível de chutes. A maioria das regras corresponde às de golfe e há até um código de vestuário. Obstáculos como árvores, água e morros devem ser evitados para tornar o jogo mais fácil. O primeiro chute deve ser feito do *tee* (suporte para a bola, que sinaliza o ponto a partir do qual se bate a primeira tacada em cada buraco no golfe).

Tomas.dittinger / wikimedia.commons

Campo de Futegolfe. Skalica, Eslováquia, 2015.

Em alguns países, o jogo também apresenta obstáculos artificiais – nos quais os jogadores não estão autorizados a tocar ou mover. Os jogadores devem lançar a bola no buraco. Para isso, têm de combinar poderosos chutes com tacadas estratégicas, a fim de completar o percurso de 9 ou 18 buracos o mais rápido que puderem.

Para mais informações sobre o futegolfe, acesse os *sites* da Associação Brasileira de FootGolf, do Footgolf Brasil e do FootGolf em Portugal, respectivamente disponíveis em: <http://www.abfg.com.br>; <http://www.footgolf.com.br/regras-do-footgolf.htm> e <http://footgolf.pt/>. Acesso em: 16 jul. 2018.

Embora o futegolfe ainda seja jogado em uma escala relativamente pequena, é um esporte que está crescendo rapidamente. Suas origens não são claras, mas a sua oficialização pode ser atribuída à Holanda, país no qual o conjunto de regras foi padronizado em 2009. Sua popularidade se expandiu por todo o mundo desde então e, de acordo com a Liga Americana de Futegolfe, o esporte já é praticado em mais de 30 países. A primeira Copa do Mundo de Futegolfe foi realizada em 2017 na Hungria.

Organizando a atividade

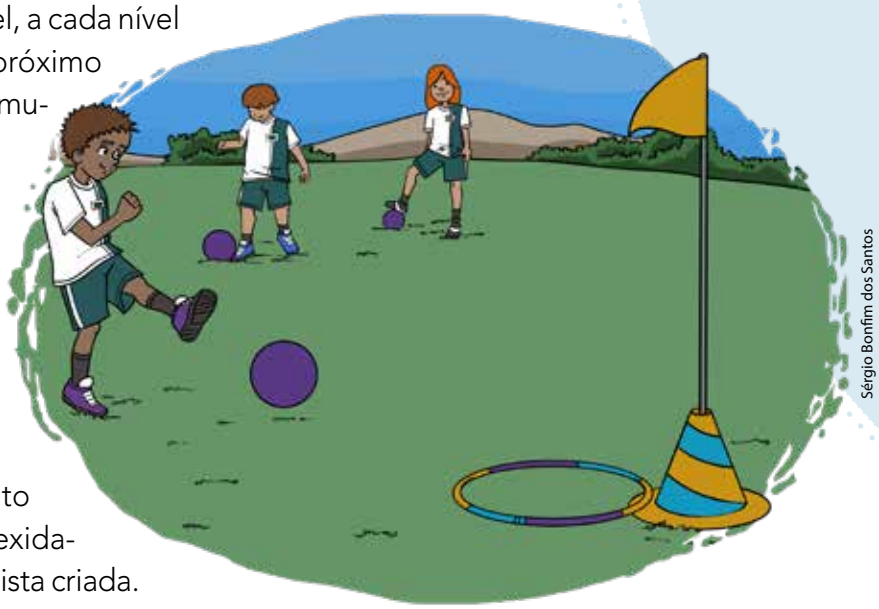
Materiais necessários: arcos, cordas, giz, caixas de papelão e cabos de vassoura.

Número de aulas estimado: 2.

O início do jogo acontece em local definido previamente, sendo que o primeiro chute obrigatoriamente deve que ser feito a partir do *tee* (ponto de partida). Como estamos trabalhando esse esporte na escola, certamente será preciso adaptar o campo com os obstáculos e os buracos. Entretanto, para isso não são necessários grandes investimentos, pois entre os muitos materiais que temos na escola – não somente os da Educação Física –, podemos criar nosso próprio campo, podendo ser com arco, cordas, giz, caixas de papelão, cabos de vassoura, etc.

Para montar o campo é possível, a cada nível superado, reconfigurá-lo para o próximo nível, com dificuldade crescente e mudança de local dos obstáculos.

Como já mencionado, o jogo deve começar do *tee* e, no menor número de chutes possível, o jogador precisa tentar passar pelos obstáculos e colocar a bola dentro do buraco. Após o nível ser completado, a pista é modificada no seu trajeto e, com um aumento gradativo da exigência e da complexidade, inicia-se uma nova série para a pista criada.



Sérgio Bonfim dos Santos

Bocha

Gavarni / wikimedia.commons

Reprodução de uma gravura extraída dos *Toquades*, por Paul Gavarni, editada por Gabriel de Gonet. Paris, 1858.

O jogo de bocha é considerado um dos mais antigos do mundo, havendo indícios de que tenha sido praticado no Egito e na Grécia da Antiguidade. Porém, alguns defendem suas raízes italianas, tendo a primeira organização formada em Turim, em 1888, com o primeiro campeonato realizado na cidade de Gênova, em 1951, por isso se constitui um esporte com fortes traços culturais da comunidade italiana (DaCOSTA, 2005, p. 390).

Na versão atual do jogo, os participantes devem arremessar bochas (bolas), que podem ser feitas de madeira, de metal ou de resina sintética, em direção a uma pequena bola chamada bolim, balim ou jack, sobre uma cancha, objetivando aproximar-se o máximo possível do bolim (pequena bocha). Será considerado vitorioso o jogador ou a equipe que somar o maior número de pontos, que são atribuídos de acordo com a perfeição das jogadas.

A bocha é praticada em uma cancha (ou quadra), que pode ser de terra, de material sintético ou de saibro, cercada por bordas de madeira, cujas dimensões oficiais são: 24 x 4 m. As bochas devem ser maciças, com peso aproximado de 1 100 g e ter em média 11,2 cm de diâmetro.

Para mais informações sobre o jogo de bocha, acesse os *sites*: <https://tinyurl.com/y7e3vt7w>; <https://tinyurl.com/y7suy7rn>; <https://tinyurl.com/ya7gl7ff>; e <https://tinyurl.com/ya6hqqqc>. Acesso em: 16 jul. 2018.

Organizando a atividade

Materiais necessários: espaço plano e nivelado e a bola de bocha.

Número de aulas estimado: 2.

Junius / wikimedia.commons

Cancha de bocha.

Se você tiver condições de apresentar aos alunos uma cancha oficial e puder realizar a atividade nesse espaço, aproveite a oportunidade. É possível encontrar parques e centros comunitários, próximos à escola ou localizados no mesmo bairro, que investem em diversas atividades de lazer e esportes regionais, como a bocha.

Pode ser disputado entre equipes ou individualmente. O jogo começa com o arremesso do bolim, após já ter sido decidido por sorteio prévio o jogador ou a equipe que o lançará, a uma distância mínima de um metro após a metade da cancha (ou quadra). O lugar em que o bolim parar passará a ser o ponto chave da partida; ponto esse do qual as bochas devem ser aproximadas.

Cada jogador tem direito a quatro bochas, sendo que as duas primeiras bochas serão lançadas de maneira alternada, visando colocá-las o mais próximo possível do bolim e o próximo a jogar será aquele que ficou em desvantagem com a bocha mais longe do bolim. É permitido o choque entre as bochas, mas para que a jogada seja válida a bocha jogada que se chocar contra qualquer outra ou contra o bolim, desviando qualquer um dos dois, em uma extensão superior a 70 cm, será anulada e a bocha deslocada será recolocada no seu lugar de origem. A bocha também pode ser arremessada pelo ar visando apenas aproximação e mediante aviso prévio e posterior autorização da arbitragem, com o objetivo de acertar as suas próprias ou as bochas adversárias deslocando-as, procurando deixar uma melhor posicionada e com potencial real de pontuar.

Após o fim das jogadas de cada time, ganha mais pontos aquele que estiver com a bola mais próxima do bolim, enquanto o outro time não marcará pontos. Marca-se um ponto adicional para cada bola do time vencedor que estiver com a bola mais próxima do bolim que do outro time. Conforme as regras, as bolas que estiverem juntas ao bolim, no fim das jogadas, contam como dois pontos, em vez de um. Se as bolas dos dois times estiverem numa distância igual do bolim, ninguém marca pontos e, então, outra rodada é jogada.

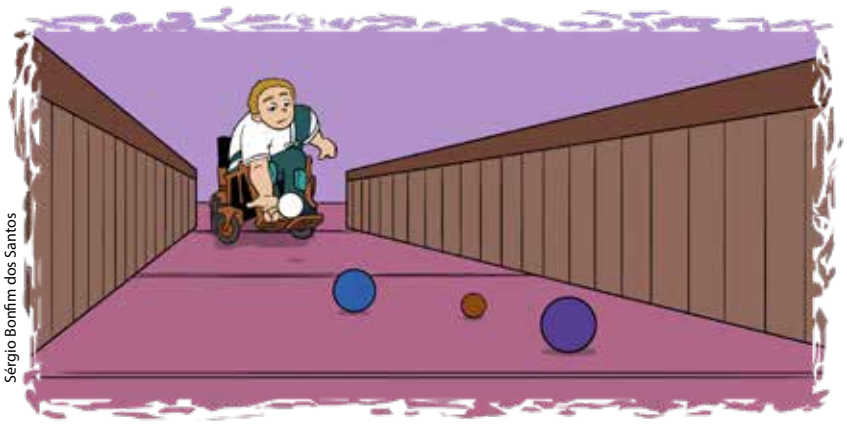
Inicialmente, a adaptação do jogo de bocha foi criada para atender a cadeirantes com paralisia cerebral severa. Na atualidade, outras pessoas com deficiência também podem competir; para tanto, devem estar na mesma categoria, com o mesmo grau de deficiência. Para saber mais sobre a modalidade de bocha, as regras e a participação do Brasil nos Jogos Paralímpicos, acesse: <https://tinyurl.com/y9k5hwpf> e <https://tinyurl.com/ya7gl7ff>. Acesso em: 17 jul. 2018.

Sugestão de FilmE

La Boccia Nostra

(Direção: Estevan Silvera, BR, 2017, documentário, 52') Registro cinematográfico da Boccia, esporte da cultura Italiana. O documentário narra alguns detalhes sobre as histórias deste jogo, mostrando sua importância junto à colonização italiana no Brasil e esclarecendo a complexidade de suas regras; assim como suas vestimentas e equipamentos.

É uma modalidade esportiva que sobrevive ao tempo, mas luta para conquistar novos adeptos e se livrar do estigma de "jogo de velho".



Sérgio Bonfim dos Santos

Jogo de bocha adaptado

Proporcionar a vivência para alunos especiais – sejam eles cadeirantes, com dificuldades motoras, de mobilidade ou paralisia de membros superiores, ou mesmo algum grau de paralisia cerebral – é muito →

importante, além de extremamente gratificante. Porém, para que essa facilitação aconteça são necessárias pequenas adaptações, como ter um tutor para auxiliá-los. Também se pode providenciar uma calha, feita de tubo de PVC, com o comprimento suficiente para que seja apoiada a partir da altura do rosto/ombro do aluno e toque o chão, levemente afastada do corpo ou da cadeira, de maneira inclinada.

O tutor vai auxiliar o aluno ao direcionar o cano para onde este desejar e posicionará a bola para posteriormente soltá-la. Guiada pela calha, a bola descerá rolando na direção que o aluno pediu e orientou, da mesma forma com as orientações acerca da altura do posicionamento da bola apoiada no tubo, a fim de que ela seja lançada mais longe ou mais perto. O restante das regras são as mesmas, as quais podem ser mantidas para não se desconfigurar o jogo. Como se vê, é fundamental que os alunos possam experimentar outras possibilidades.

O jogo de bocha é bastante parecido com o original, seguindo o mesmo padrão de regras, porém a quadra deverá ser lisa e plana como o piso de um ginásio em madeira, cimento ou sintético. Mesmo com a falta de condições consideradas ideais, na escola temos um ambiente propício para adaptações e experimentações. Podemos usar, por exemplo, as próprias salas de aula, afastando as carteiras e liberando espaço para que as bochas possam ser lançadas.

Jogo de bocha adaptado para o espaço escolar. Maringá, PR, 2006.

Com simples modificações nas regras, podemos privilegiar que equipes heterogêneas obtenham sucesso e se tornem vencedoras, por meio do modelo de somatória de pontos, e que os participantes compreendam que o resultado de ganhar e perder possa até mesmo ficar em segundo plano, pois outras descobertas importantes são feitas como no processo de escolha, que pode ser diferenciado (como sugerido no início desta unidade), as questões de socialização, de trabalho em grupo, de estratégias, etc.

Também é possível modificar o jogo procurando um equilíbrio técnico, de modo que todos realizem os lançamentos com a mão não dominante, com bolas irregulares feitas de papel, meias, vendas nos olhos ou outros materiais que sua imaginação permitir, a fim de que o jogo saia do padrão, sem perder a sua identidade.

→

Organizando a atividade

Materiais necessários: oito a doze bolas de borracha n° 6, ou bolas de handebol, uma bola de borracha para frescobol, tubo de PVC de 15 ou 20 mm e cadeiras.

Número de aulas estimado: 2.

Agora é só seguir as mesmas regras especificadas na página 51.

PIBID / Unisinos

PIBID / Unisinos

PIBID / Unisinos

Adaptação do jogo de bocha na Escola Municipal Castro Alves. São Leopoldo, RS, 2016.

Dodgeball/Caçador

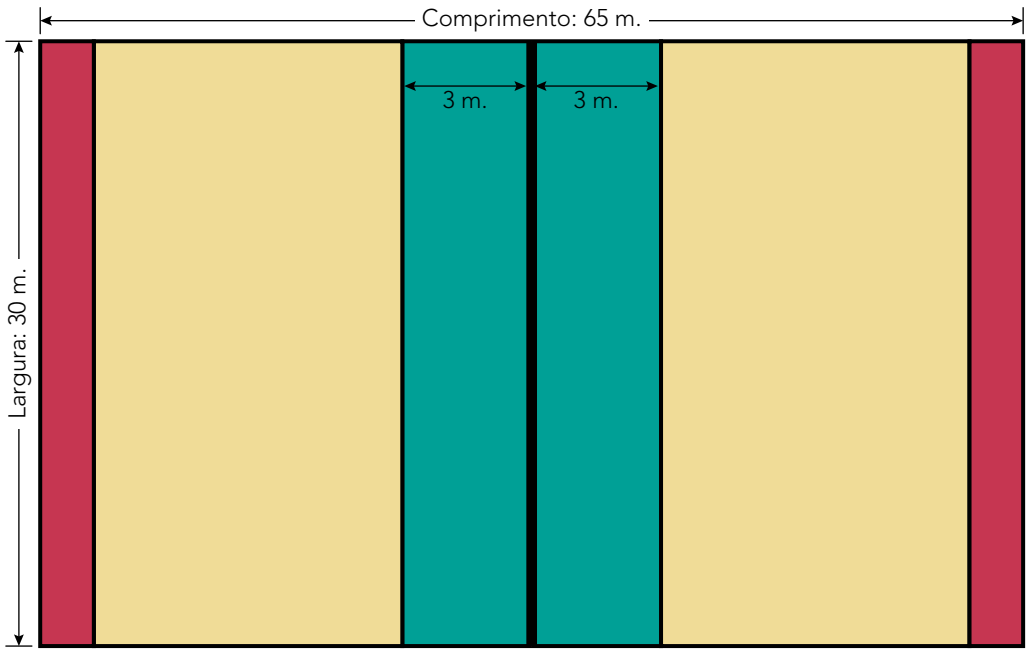
O *dodgeball* é um jogo bastante praticado nos Estados Unidos, onde é oficializado, cujas competições oficiais são regulamentadas pela Associação Nacional de Dodgeball Amador.

No Brasil, é muito comum e bastante praticado nas escolas, contudo não é um esporte oficializado. Ao longo do país, é chamado de "Caçador", "Caçador Russo", "Jogo da Queimada", "Queimada Americana", etc.

U.S. Air Force photo / Senior Airman Jason Huddleston

Dodgeball. Missouri, EUA, 2014.

A quadra oficial de *dodgeball* está representada por meio da ilustração a seguir:



Esta aula de dogdeball, disponível em: <https://tinyurl.com/y7ay3e35> poderá auxiliá-lo no desenvolvimento da atividade. Acesso em: 17 jul. 2018.

As equipes são formadas por seis a dez jogadores (seis em quadra e quatro reservas). Dá-se início à partida com os seis jogadores de cada equipe (sendo que só pode iniciar-se com no mínimo quatro por equipe), posicionados atrás da linha do fundo da quadra.

Logo que o juiz sinalizar o começo do jogo, os jogadores de ambos os times vão para a linha central, onde estão colocadas seis bolas. Ao pegar as bolas, os jogadores ainda não podem jogá-las contra os adversários; somente quando estiverem na área de ataque, ou seja, atrás da linha dos 3 metros.

O jogo tem como objetivo eliminar todos os jogadores da quadra adversária. Para tanto, devem-se seguir estas regras:

1) Primeiramente, cada equipe precisa ter o mesmo número de integrantes do sexo masculino e do sexo feminino.

2) Para eliminar o adversário, deve-se acertar a bola em uma das partes de seu corpo, mas somente abaixo da linha dos ombros; quem atingir o outro na cabeça será eliminado.

3) Quando o oponente conseguir agarrar a bola, sem deixá-la cair no chão, o arremessador é que será eliminado. Nesse caso, quem segurar a bola poderá fazer retornar ao jogo um jogador que tenha sido eliminado.

4) Vence a equipe que eliminar primeiro todos do time adversário.

Durante o jogo, é estabelecido um tempo de cinco minutos para que uma das equipes seja eliminada; caso contrário, vence a que tiver mais jogadores em quadra.

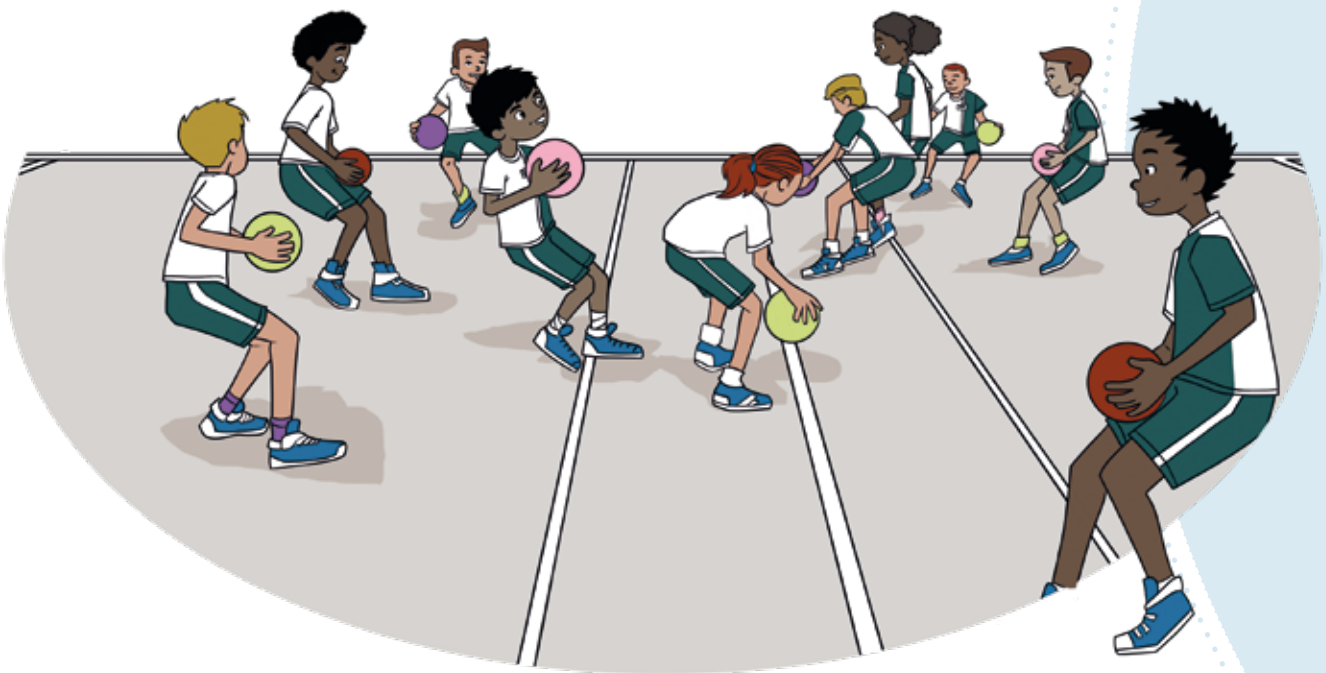
Se eventualmente as duas equipes contarem com um número igual de jogadores, inicia-se uma prorrogação de até um minuto. Então, quem não foi eliminado permanece em quadra e o time que fizer o primeiro ponto vence a partida.

Organizando a atividade

Materiais necessários: entre seis e doze bolas macias ou levemente murchas.

Número de aulas estimado: 2.

Como as regras oficiais possuem limitações para a organização do jogo e estamos transferindo essa realidade para dentro do contexto escolar, é possível adaptar-se muitas regras para que o jogo possa fluir e contemplar toda a turma, fazendo com que todos os alunos possam ter uma função e participação efetiva.

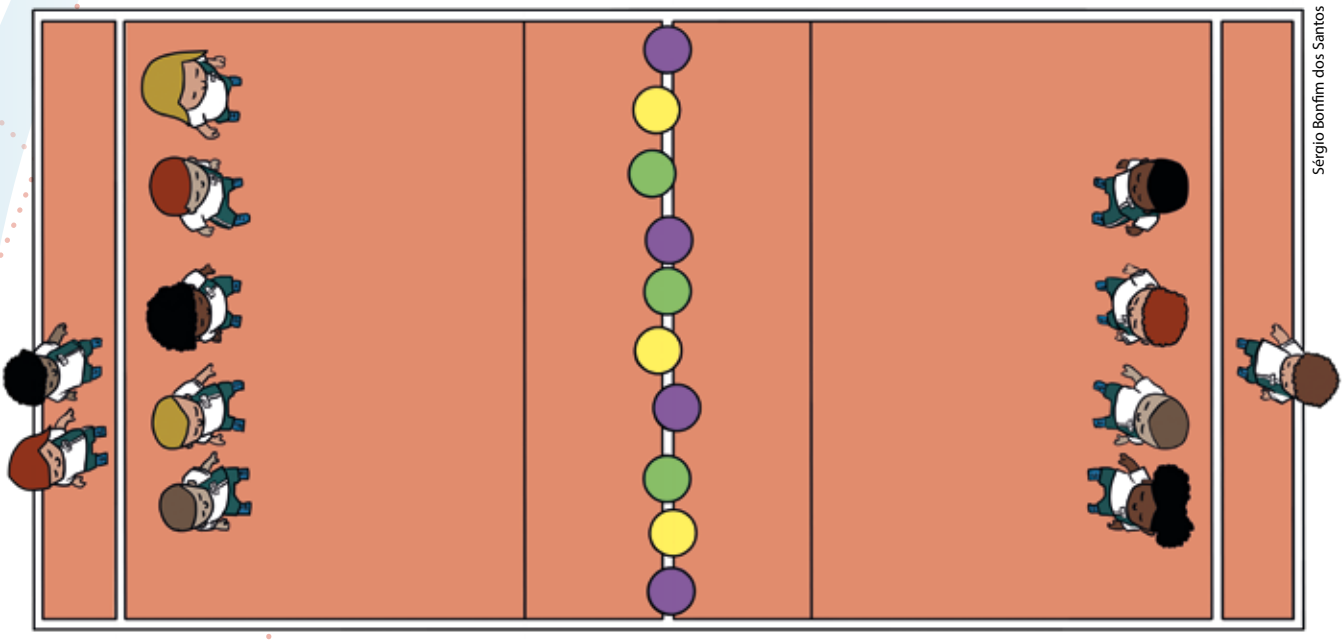


Sérgio Bonfim dos Santos

Em vez de dividirmos a turma em várias equipes com oito integrantes cada, se tivermos um espaço grande podemos formar apenas dois grupos. Dessa forma todos os alunos estarão participando ativamente da aula e, uma vez que a atividade permite uma rotatividade muito grande dos alunos que retornam e são eliminados, percebe-se que o tempo útil de cada aluno em quadra realizando a atividade aumenta consideravelmente. As demais regras podem ser mantidas para não se desconfigurar severamente a atividade, ao mesmo tempo em que a adaptação de novas

regras permite que o jogo fique menos complexo, mais agradável e com uma maior variedade de opções para se obter sucesso.

Recomenda-se, então, dividir a turma em dois grupos, posicionando cada um sobre a linha de fundo ao final de sua quadra. As bolas serão posicionadas sobre a linha do meio da quadra ou a que esteja dividindo, em duas partes iguais, o local de realização da atividade. Podem ser usadas quantas forem necessárias (um bom número é entre 06 e 10 bolas) para um bom volume de jogo, sem muitas pausas e com bastante ação.



Sérgio Bonfim dos Santos

Ao se iniciar um jogo de *dodgeball*, o objetivo do time é pegar o maior número de bolas para obter vantagem numérica e territorial sobre a outra equipe.

Ao seu comando de início de jogo, os alunos devem correr estrategicamente para pegar as bolas posicionadas ao centro e tentar acertá-las nos adversários, mas somente após recuar até a linha dos 3 m, evitando ser atingidos pelos alunos do time adversário. Quem for acertado pela bola e esta tocando o chão, estará "morto" e deverá se direcionar para área de espera que fica situada na lateral ou na linha de fundo do campo.

Os alunos que forem "queimados" poderão retornar ao campo de jogo quando algum integrante do seu time segurar uma bola arremessada pelo adversário, ou quando alguém do seu time acertar algum adversário da cabeça para baixo, além de mandar aquele que foi "queimado" para a área de espera.

AvaliandO

Verifique se os alunos se apropriaram de conhecimentos e conceitos básicos de cada esporte de precisão que foi trabalhado e se os esportes que não eram conhecidos tiveram boa aceitação e foram bem desenvolvidos por eles e também quais dos esportes foram os preferidos pela turma.

Avaliar o entendimento e organização para estratégias que modifiquem o comportamento do aluno ou equipe e analise seus pontos vulneráveis a fim de organizar a melhor forma de pontuar.

Analise a importância do trabalho em grupo, ao ponto de perceber se o grupo, ao agir e se proteger, passa a ter mais chances de sucesso, ou se essas intervenções não geram modificações no padrão de jogo, de forma que cada aluno jogaria de acordo com sua vontade e assumindo riscos individualmente.

Vale ressaltar também que é importante a avaliação dos alunos a respeito do risco a que ficaram expostos durante a atividade e quais soluções e atitudes tomariam para minimizar eventuais riscos.

Corpo em Ação

Esportes de invasão

Organize uma roda de conversa para levantar alguns conhecimentos prévios dos alunos sobre os **esportes de invasão** e identificar quais eles já conhecem. Permita que eles se expressem livremente e citem as possíveis modalidades.

Subsidie-os nesse levantamento mencionado que o handebol, o basquetebol, o futebol americano, o futsal, o *flag footbal*, o *ultimate frisbee*, etc. fazem parte dessa categoria. Pergunte de quais esportes eles já tiveram a oportunidade de jogar ou assistir a uma partida e se conhecem as regras.

É possível que os alunos não conheçam o *flag football*, um esporte diferente, que pode ser praticado em vários espaços. Para tanto, você pode utilizar o laboratório de informática ou outros recursos midiáticos para acessar o vídeo disponível em: <https://flagfootball.com.br/> e mostrar as regras e os atrativos desse esporte para a turma. Na sequência, converse com a turma a respeito de como poderiam praticar esse esporte na escola.

Flag football

O objetivo da criação do *flag football*, um futebol jogado com as mãos, foi de torná-lo um instrumento pedagógico para ensinar as regras e os princípios do futebol americano aos jovens. Trata-se de um esporte cuja versão é mais simples que o *football*, ou seja, o futebol americano, no qual as regras são baseadas, conforme a International Federation American Football. Entretanto, as adaptações feitas o mantiveram curto e simples.

Disputado em duas equipes de 11 jogadores cada, o futebol americano tem como objetivo fazer com que o jogador leve a bola oval, por meio de corrida ou passe aéreo, até invadir e dominar o campo adversário, na área de pontuação. A defesa do time tenta impedir, por meio de contato físico, a marcação do *touchdown* (pouso, aterrissagem), que é o momento em que o time consegue adentrar o *endzone* (área de marcação de ponto) da equipe adversária, obtendo seis pontos ou mais.

Já no *flag football*, a defesa tenta remover uma ou mais fitas (*flags*) que estão presas na cintura de quem está na posse de bola, sem que haja qualquer contato físico, o que evita eventuais lesões.

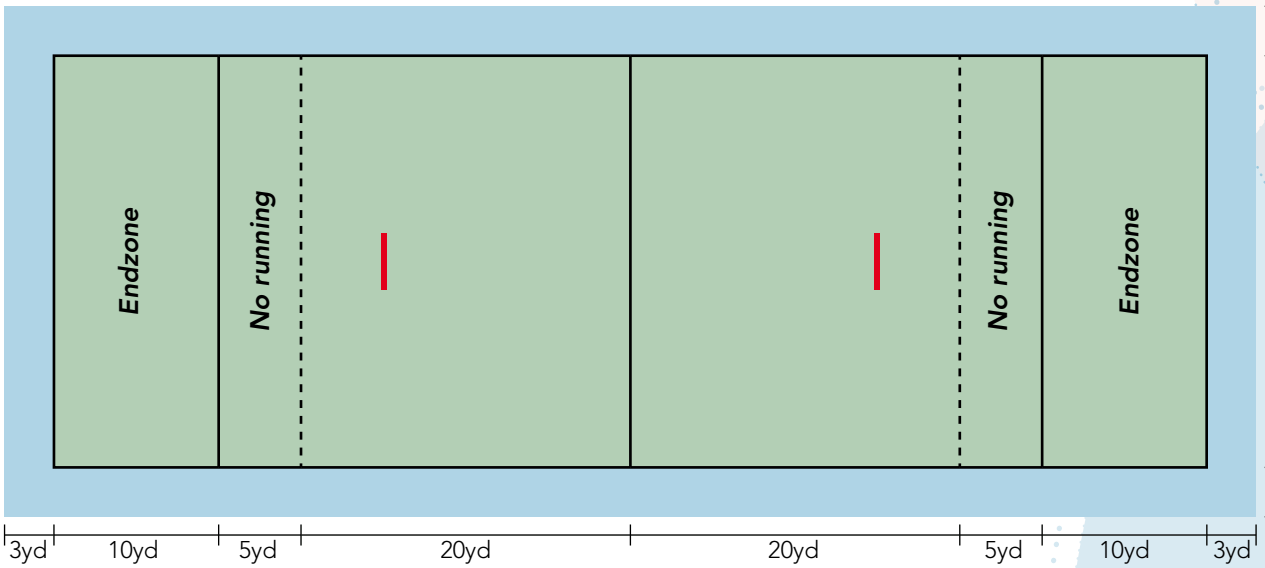
S.I. / Youth Flag Football HQ

Flag Football. Flórida, EUA, 2016.

Esse jogo permite o desenvolvimento de atividades como correr, lançar e saltar. É uma ferramenta ideal para se trabalhar a coordenação motora, ritmo, equilíbrio, percepções de tempo e espaço, além de promover o convívio social e estimular uma forma saudável de competição entre as equipes, que têm de quatro a nove jogadores.

Jarda é uma unidade de medida do Sistema Internacional de Unidades bastante utilizada nos Estados Unidos. Como o *flag football* tem origem estadunidense, devemos adaptar a jarda para metro, unidade aplicada em nosso país, em que 1 jarda = 0,9144 metro. Você pode acessar, por exemplo, o endereço: <http://conversordemedidas.info/> para converter as diversas unidades de medida.

O campo deve ser montado em uma área retangular, com as linhas e as dimensões oficiais: 70 jardas de comprimento (64,05 m) por 25 jardas de largura (22,9 m). Portanto, o espaço total necessário para um campo, incluindo área de segurança, é de (69,55 m) x (28,40 m), conforme indicado na ilustração a seguir.



Funcionamento do jogo:

1) Cada partida é dividida em quatro tempos, chamados de quarto, e com duração de 10 minutos corridos.
2) Um dos dois que vencer o cara ou coroa, ou outra forma de sorteio, realiza o *kickoff* (chute para o alto, pontapé inicial) ou escolhe o lado do campo em que irá começar recebendo. No começo do terceiro quarto, o time que começou recebendo a bola irá chutá-la para recomeçar o jogo.
3) Após o fim de cada quarto, os times se mantêm do mesmo lado do campo.
4) Entre o segundo e o terceiro quarto, haverá um intervalo obrigatório de 10 minutos, juntamente com a troca de lados.

Pontuação:

1) *Touchdown*: seis pontos.
2) Após o *touchdown*, o time que o marcou tem o direito de tentar marcar ponto extra.
3) Conversão de ponto extra para 1:1 ponto (se o chute for realizado à distância de 5 jardas, ou 4,7 metros).
4) Conversão de ponto extra para 2:2 pontos (se o chute for realizado à distância de 12 jardas, ou 10,9 metros).

5) *Safety* (segurança): dois pontos. É o único caso em que se pode pontuar sem a bola. Ocorre quando alguém da defesa realiza um *tackle*, ou seja, detém um adversário que está com a posse da bola e em sua própria *endzone*.

6) Retorno extra: 2 pontos (ao bloquear uma tentativa de ponto extra, voltando para a tentativa do *touchdown*).

Organizando a atividade

Materiais necessários: bola de futebol americano ou rúgbi, bola de futebol murcha, coletes, tiras ou fitas de tecido, papel Kraft, sacolas.

Número de aulas estimado: 3.

Por se tratar de um jogo complexo, precisará ser adaptado e simplificado para sua utilização no ambiente escolar, visando oportunizar a todos os alunos a compreensão e o prazer de tentar e obter sucesso nesse esporte.

Se a turma não for muito numerosa, organize-a em apenas dois grupos, para que ninguém precise ficar esperando, sem jogar. Utilize os materiais indicados ou qualquer outro objeto flexível que possa ser preso na linha de cintura de cada aluno.

Para iniciar o jogo, posicione a bola alguns passos à frente da *endzone*, próximo da linha de *touchdown* do time que vai começar o jogo atacando. É diferente do futebol americano tradicional, que começa com o *kickoff*.

Sérgio Bonfim dos Santos

Cada time tem três jogadas para cruzar o meio do campo. Caso consiga, terá mais três jogadas para marcar um *touchdown*, caso contrário, o time adversário toma a posse da bola na sua própria linha de 5 jardas, ou 4,5 metros, alguns passos à frente da sua própria *endzone*. Todas as trocas de posse de bola começam pelo time, nessa linha, em seu respectivo campo.

Determine um tempo de duração do jogo, que poderá ser composto por um ou dois tempos. Nesse tempo de jogo, cada time pode fazer um pedido de tempo, de 1 minuto, em cada um dos dois tempos, tendo 30 segundos para retornar com a bola em jogo. Se ultrapassar esse tempo, será penalizado com 5 jardas (4,5 m). Entretanto, como estamos adaptando a atividade, podemos determinar essa penalização com a volta de 5 passos.

Os alunos devem tentar puxar as tiras de tecido do time adversário quando o seu próprio time estiver defendendo, lembrando que, como regra, os recebedores da equipe que está com a bola não podem pular ou mergulhar para evitar uma puxada da *flag*. A jogada termina quando o aluno que está com a bola tiver sua *flag* puxada/retirada.

Vence o time que conseguir somar maior número de pontos dentro de todas as possibilidades citadas anteriormente.

Ampliando possibilidades (para alunos com deficiência visual)

É importante que você explique cuidadosamente ao aluno as regras da modalidade para garantir a compreensão dele, além de levar para a sala de aula os objetos utilizados na partida, como as *flags*, os cones e a bola, para que ele se familiarize por meio do tato. Se possível, utilize uma bola com guizo para que o aluno com deficiência visual possa se orientar pelo barulho (não havendo uma bola com guizo, você pode envolver a bola em uma sacola plástica para que o barulho sirva de guia). Antes de iniciar as partidas, converse com a turma juntamente com esse aluno sobre a forma mais adequada de se organizar o jogo.

Você pode iniciar deixando a turma treinando arremessos e defesas. O aluno com deficiência visual precisa explorar previamente o espaço da quadra a fim de que conheça onde estão posicionados os cones e quais marcações são feitas.

Para que os demais alunos vivenciem a situação do colega, proponha alguns jogos em que todos os participantes estejam com os olhos vendados. Lembre-se que a intensidade e a velocidade da prática deverão ser monitoradas constantemente, pois os alunos sem deficiência terão certa dificuldade para se localizar e se deslocar, visto que suas percepções serão completamente alteradas.

Caso considere necessário, prolongue o tempo da atividade até perceber que as funções a serem executadas por todos os alunos passem a ficar mais confortáveis.

Handebol

Surgido na Alemanha durante a Primeira Guerra Mundial, com as regras que seguimos até hoje, o handebol é citado na obra *Odisseia*, de Homero – escrita no século IX a.C., posteriormente à *Guerra de Troia*, ocorrida entre 1194 e 1184 a.C. – e também em registros da Roma Antiga. No entanto, não existe consenso sobre a origem exata desse jogo. Uma possibilidade é o jogo conhecido como urânia, de origem grega, no qual os atletas jogavam com uma bola não maior do que uma maçã em um campo onde não tinha trave.

Na década de 1890, esportes como o *raftball* e o *torball* eram divertidos e direcionados para o público feminino, que praticava ginástica com bola e, logo depois, tornou-se praticante do jogo ao ar livre. Chamado então de *torball*, era jogado de joelhos, com vendas nos olhos e com o objetivo de marcar gol arremessando a bola contra o gol adversário.

S.I./GoalfixSports

Torball. Sheffield, Reino Unido, 2017.

Aproximadamente em 1918, com o fim da Primeira Guerra Mundial, à medida que os homens regressavam aos seus lares, logo começaram a praticar o esporte.

Como os jogos que antecederam o handebol eram praticados em áreas abertas na Europa, como campos de futebol, o inverno rigoroso cobria os campos de neve e paralisava as atividades por um período longo de tempo. Como solução, foi pensado um jogo com algumas regras modificadas, como a diminuição número de jogadores para sete e a transferência para dentro de salões ou ginásios, permitindo abrigo o frio e possibilitando a prática do esporte em qualquer situação.

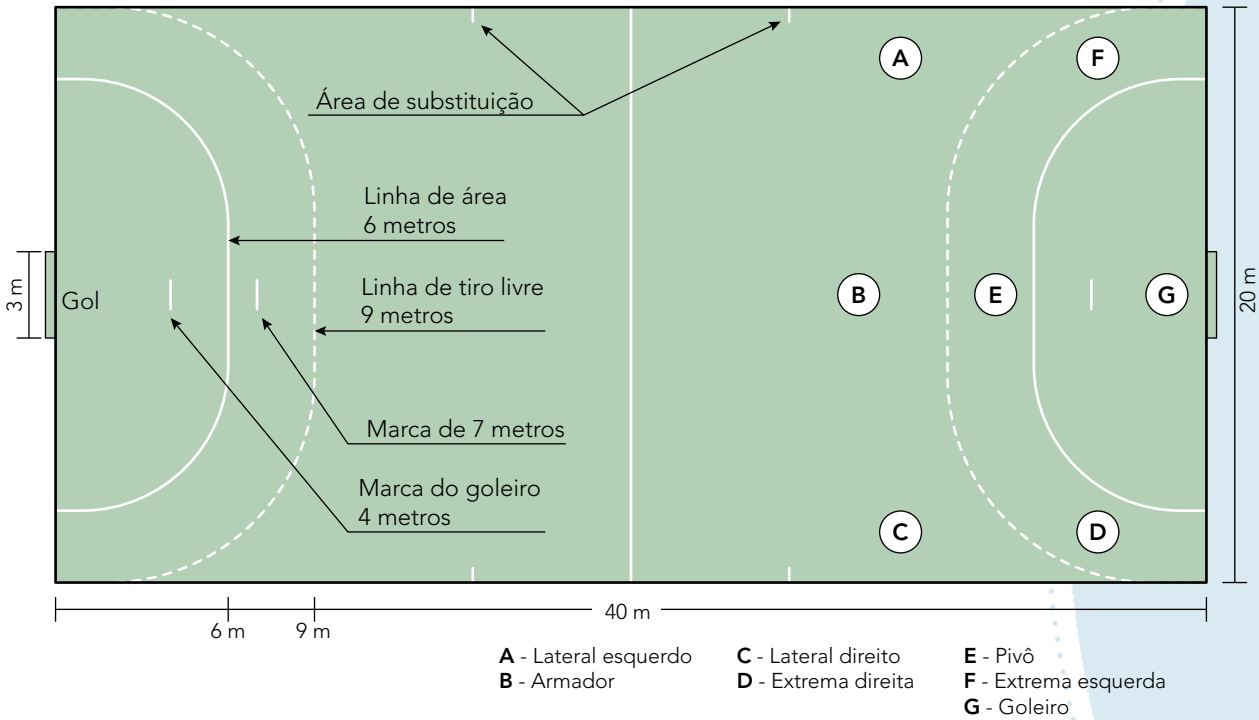
Wilson Dias / Agência Brasil

Partida de handebol nos Jogos Escolares da Juventude. Brasília, DF, 2017.

As características principais do handebol são a força de explosão e a velocidade, as quais são conciliadas para se chegar ao objetivo de marcar o gol por meio do arremesso.

Realizado por duas equipes opostas, cada uma com sete jogadores (seis na linha e um goleiro), o jogo tem duração de 60 minutos, divididos em dois tempos de 30 minutos. Caso haja empate ao término do tempo regular, há a prorrogação, dividida também em dois tempos, de 5 minutos cada.

A quadra oficial tem formato retangular, e as especificações são as constantes na ilustração a seguir, na qual também estão distribuídas as posições de cada jogador.



A - Lateral esquerdo
B - Armador
C - Lateral direito
D - Extrema direita
E - Pivô
F - Extrema esquerda
G - Goleiro

Cada time é formado por 12 jogadores, sendo 6 na linha e mais 1 goleiro, além de cinco reservas. Não é possível dar mais de três passos com a bola na mão, sem batê-la no chão; caso contrário, perde-se a posse de bola.

O goleiro, além de também jogar na linha, é o único em campo que pode tocar a bola com os pés, ou com qualquer parte da perna abaixo do joelho, desde que dentro da área.

A bola, feita de material não escorregadio, apresenta três categorias:

- **H3** – Para equipes masculinas, acima de 16 anos – circunferência: 58 a 60 cm; massa: 425 a 475 g.
- **H2** – Para equipes femininas, acima de 14 anos, e masculinas, de 12 a 16 anos – circunferência: 54 a 56 cm; massa: 325 a 375 g.
- **H1** – Para equipes femininas, de 8 a 14 anos, e masculinas, de 8 a 12 anos – circunferência: 50 a 52 cm; massa: 290 a 330 g.

De acordo com as regras oficiais, o jogo de handebol é disputado em uma quadra de 40 metros de comprimento por 20 metros de largura, com duas áreas de gol em cada lado, cujas traves medem 2 metros de altura com largura de 3 metros. As marcações em frente aos gols são referentes à área de 6 metros. Na linha de 7 metros, é marcada outra linha de 1 metro exatamente em frente ao gol para a cobrança de tiro direto, quando anotado pelo árbitro. Na sequência encontra-se a linha pontilhada marcada a 9 metros de distância do gol, a qual é utilizada como referencial para as equipes se posicionarem para a cobrança do tiro livre.

Cada equipe deve ser composta por 7 jogadores, sendo 1 goleiro e mais 6 jogadores de linha, que jogarão dois tempos de 30 minutos com 10 a 15 minutos de intervalo, de acordo com as regras oficiais. A partida é iniciada com o apito do árbitro. A bola é passada para um companheiro de equipe e as evoluções para invadir a quadra adversária podem acontecer por meio de passes ou do drible, quicando a bola no chão. Deve ser preparada a melhor situação para concluir um ataque e, consequentemente, a conversão desse ataque em ponto, fazendo um gol.

De acordo com as regras para as investidas de ataque, os arremessos válidos podem ser executados exclusivamente dos limites do campo de jogo. Para isso, não se pode:

- invadir a área do goleiro adversário antes do ato do arremesso;
- quicar a bola com as duas mãos simultaneamente;
- quicar a bola, pará-la e quicá-la novamente;
- executar mais de três passos com a posse da bola sem quicá-la.

Organizando a atividade

Materiais necessários: coletes, apito e bola de handebol.
Número de aulas estimado: 6.

Prepare o início da atividade com a divisão das equipes, que terão 7 alunos cada, sendo que o número de equipes vai depender muito da quantidade de alunos da turma. As equipes ficarão mais bem organizadas se estiverem divididas por cor (coletes), o que ajudará a identificar os jogadores aliados e os adversários, que também serão distribuídos em quadra de acordo com as posições. Os alunos estarão distribuídos em suas posições: pivôs, ponteiros arremessadores, centrais e armadores.

Acesse o *site* da Confederação Brasileira de Handebol, disponível em: <http://www.brasilhandebol.com.br/>, para saber mais a respeito das regras e de outros assuntos relacionados a esse esporte.

Procurar organizar os jogadores em bloco (todos em linha) para que realizem as ações de ataque e defesa, dessa maneira mantendo todos os setores cobertos e prevenindo as investidas do time adversário, criando maiores dificuldades para a preparação e conversão do ponto. Como existe a possibilidade de haver mais de dois times em uma mesma turma, o gerenciamento do cronômetro se faz necessário e a redução do tempo de jogo possibilita que todas as equipes joguem mais de uma vez e contra adversários diferentes.

Sérgio Bonfim dos Santos

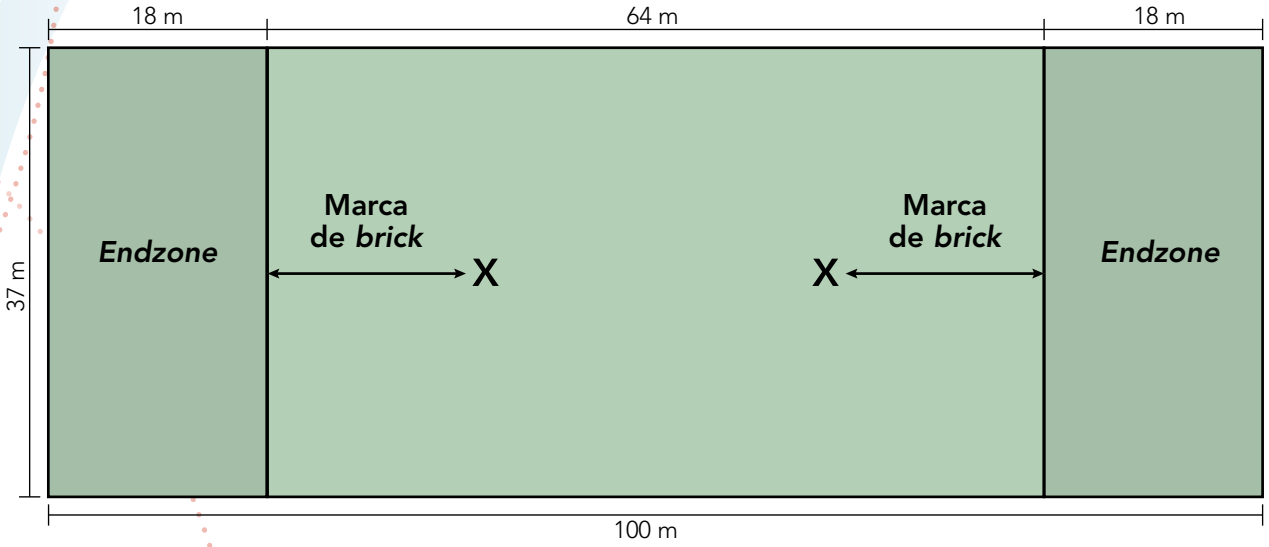
Você poderá definir o tempo de jogo e o número de gols para o término programado bem como as regras de quais equipes ficam para dar sequência ao fim da partida. Por exemplo, permanece em quadra a equipe que:

- ganhar o jogo;
- jogar de modo mais organizado;
- fizer o gol mais rápido;
- que a menina fizer o gol;
- que o menino fizer o gol.

É possível também dar empate por tempo, dessa forma saem as duas equipes e entram outras duas equipes. A ideia é equivaler o tempo de quadra de todas as equipes, independentemente de ganhar ou perder os jogos.

Ultimate frisbee

Esse esporte é praticado em equipes, cada uma com 7 jogadores, e utiliza um disco como instrumento, sem que haja conflito físico entre os adversários. A área deve ser retangular, como uma quadra, campo de areia ou de grama, quase como se fosse um campo de futebol. As medidas oficiais, estabelecidas pela Federação Internacional de Frisbee, são mostradas na ilustração a seguir.



O ponto é marcado também em cada uma das extremidades (as *endzones*), no momento em que é feito o passe a um jogador e este consegue invadir a *endzone* da outra equipe.

O jogador que estiver com o *frisbee* em mãos não pode mais correr, deve passá-lo – em qualquer direção – a alguém do mesmo time. Quando um passe não for finalizado, será considerado um *turnover* (erro) e a posse do disco passa para o outro time.

DEPFEF / FAEFID

Ultimate frisbee. Juiz de Fora, MG, 2013.

A marcação é muito importante, e quem estiver nessa função pode e deve tentar prejudicar o lançamento e também capturar o *frisbee* quando este for lançado. Entretanto, não pode tirá-lo das mãos do oponente.

O mais interessante no *ultimate frisbee* é que os próprios jogadores arbitram a partida. Desse modo, têm a responsabilidade de seguir a regras e administrar o jogo, o qual tem 100 minutos de duração ou até que sejam marcados 17 gols.

Para saber mais sobre o *ultimate frisbee*, acesse os *sites* da Federação Paulista de Disco e da Federação Internacional de Frisbee, disponíveis em: <https://tinyurl.com/y7p2392b> e <https://tinyurl.com/ycp77hj4>. Acesso em: 25 out. 2018.

Como o espírito de jogo é o princípio mais importante, os jogadores se comportam respeitosamente em campo, com o objetivo de seguir o *fair play* (jogo limpo, com lealdade). Para tanto, todos precisam:

- conhecer as regras;
- ser imparciais, honestos e objetivos;
- dialogar com ambas as equipes, a fim de esclarecer os ocorridos, permitindo que os adversários também se expressem;
- solucionar qualquer impasse com tranquilidade e respeito;
- marcar com segurança as faltas significativas e somente quando estas impactarem no resultado do jogo.

Organizando a atividade

Materiais necessários: cones, apito, coletes e *frisbee*.
Número de aulas estimado: 3.

Como em nossas escolas raramente há campos disponíveis com as dimensões oficiais, será necessário fazer, usando a criatividade, uma adequação para a realidade. É possível se trabalhar com qualquer medida de campo, desde que haja liberdade para a corrida dos alunos e as marcações possam ser feitas proporcionalmente à área total do campo.

Sérgio Bonfim dos Santos

Marcar uma linha com aproximadamente dois metros da linha de fundo já é suficiente para configurar a *endzone*, onde ocorrerão os pontos. Ao meio (entre as duas *endzones*) estará o campo livre para

que sejam trabalhados os passes, tentando fazer o *frisbee* chegar até a mão de um companheiro na *endzone*.

Os alunos que não estiverem em poder do *frisbee* poderão se deslocar livremente, buscando o melhor posicionamento para recebê-lo e entrar com a posse desse disco na *endzone*. Se a equipe adversária interceptar a jogada, a posse ficará com a equipe que estava defendendo, a qual passará a atacar, buscando penetrar na *endzone* adversária com o *frisbee* a fim de obter pontuação.

Basquetebol

Esse esporte surgiu nos Estados Unidos, no estado de Massachusetts, durante um severo inverno de 1891, conforme dados da CBB (Confederação Brasileira de Basquete). Nesse período, as atividades físicas não podiam ser feitas ao ar livre e as aulas de Educação Física limitavam-se à ginástica, tornando-se repetitivas e enfadonhas.

Nesse momento, foi desenvolvido pelo professor de Educação Física James Naismith, canadense, um jogo que poderia ser praticado tanto ao ar livre como em espaço fechado, no verão e no inverno. Ele projetou um jogo que tivesse certo grau de dificuldade, cujo objetivo era atingir, com uma bola, um alvo fixo, utilizando as mãos.

Bruno Cantini / Atlético Mineiro

Partida de basquete, da NBA, entre Orlando Magic x Whashington Wizards no Amway Center. Orlando, EUA, 2016.

Além dessas características, a ideia era que o jogo fosse coletivo, mas não agressivo como o futebol americano. Então ele criou as regras e, assim, nascia o basquetebol.

Leitura Complementar

Conheça as regras da disputa do basquete nos Jogos Olímpicos

O basquete está no calendário dos Jogos Olímpicos desde a edição de 1936 (disputada em Berlim, na Alemanha). Inicialmente, apenas os homens competiam. O basquete feminino entrou nas Olimpíadas em 1976, em Montreal, no Canadá. Os Estados Unidos são os maiores vencedores tanto no masculino quanto no feminino. Na história do basquete olímpico, o Brasil ganhou cinco medalhas: uma prata no feminino em 1996 e quatro bronzes na modalidade masculina.

[...]

As regras do basquete olímpico são as seguintes: dois times de cinco jogadores disputam as partidas. As substituições são permitidas a todo momento. Ao todo, sete jogadores podem ficar no banco. A pontuação é contada por cestas. Lances livres, cobrados após infrações, valem um ponto. Cestas de dentro da área (que mede 6m75) valem dois pontos. Cestas de fora da área valem três pontos. A equipe que ao final dos quatro tempos de dez minutos fizer mais pontos será vencedora. A quadra de basquete mede 25 x 15 m.

[...]

O basquete passou a valer medalha nos Jogos de Berlim 1936 e de lá pra cá, os Estados Unidos somam 21 ouros, sendo 14 no masculino e sete no feminino. O Brasil foi vice-campeão entre as mulheres em Atlanta 1996 e quatro vezes medalha de bronze.

O basquete é gerido pela Fiba (Federação Internacional de Basquete). No Brasil, o responsável é CBB (Confederação Brasileira de Basquete).

CONHEÇA as regras da disputa do basquete nos Jogos Olímpicos. **Portal EBC**. Disponível em: <https://tinyurl.com/yc4784k4>. Acesso em: 17 ago. 2018.

Em um jogo tradicional de basquete, duas equipes, uma para cada lado da quadra, iniciam o jogo com 5 jogadores cada. Uma bola lançada ao alto configura a disputa entre dois jogadores adversários para começar a partida. O objetivo do jogo é, por meio de dribles, passes e transições velozes ou cadenciadas, invadir o espaço adversário. Os jogadores buscam criar uma situação confortável para tentar fazer uma cesta, de dois ou

Fernando Frazão / Agência Brasil

Treino da equipe brasileira de basquete feminino. Rio de Janeiro, RJ, 2016.

três pontos, com arremessos que podem ser de longa, média e curta distância, assim como bandejas e enterradas, jogadas feitas o mais próximo possível da cesta.

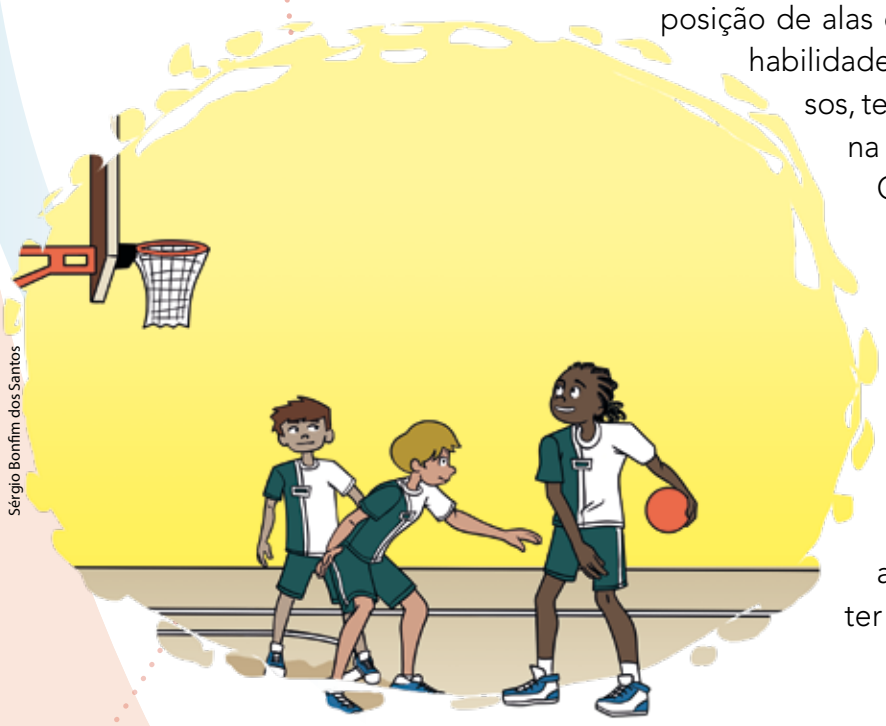
Trata-se de um dos esportes mais disputados no universo da competição e um dos mais praticados como lazer. Atualmente, boa parte de suas regras assemelham-se às da FIBA (Federação Internacional de Basquete) e da NBA (National Basketball Association), que é o famoso basquete norte-americano, porém ainda existem algumas diferenças consideráveis.

Organizando a atividade

Materiais necessários: coletes, apito e bola de basquete.
Número de aulas estimado: 6.

Por ser um esporte mais tradicional e há muito tempo bem enraizado em nosso país, verifica-se a existência de quadras poliesportivas em praticamente todas as escolas. Na ausência de uma quadra existem espaços livres que podem ser usados para essas práticas. Para dar início ao jogo devem ser escolhidas duas ou mais equipes, dependendo do número de alunos em sua realidade diária, cada equipe com 5 jogadores.

Para que exista equilíbrio no jogo, os jogadores devem ser distribuídos de acordo com distintas características: dois dos alunos mais altos serão os pivôs, jogando mais próximo da cesta e, devido ao tamanho e força física, trabalhando com arremessos curtos, muitos giros e assistências (passes que são convertidos em cestas). Dois alunos mais fortes e rápidos ocuparão a posição de alas ou laterais, onde é preciso boa habilidade para dribles, passes e arremessos, tendo a função de auxiliar os pivôs na marcação e jogando no ataque. O último e quinto integrante, geralmente mais baixo e com bom controle de bola, ocupa a posição de armador, ficando responsável pela organização e primeira distribuição das jogadas, além de arremessos de média e longa distância. Vale ressaltar que orientar os alunos sobre o fato de cada um ter posição definida não significa



Sérgio Bonfim dos Santos

que devem ficar restritos a apenas um setor ou situação que venha ocorrer durante a partida.

Basquete de quatro cantos

Diferentemente do basquete tradicional, em que o número de jogadores está limitado a cinco, no basquete de quatro cantos podem jogar quantos jogadores você achar necessário ou viável.

O jogo se inicia com apenas uma bola e tende a ficar bem embolado, mas as alternativas começam a ser buscadas. É aí que você, professor, conhecendo sua turma, passa a fazer adaptações visando maior dinamismo e melhor aproveitamento do tempo efetivo de jogo por aluno.

Organizando a atividade

Materiais necessários: coletes, apito, duas bolas de basquete ou mais (leves, preferencialmente) e quatro arcos.

Número de aulas estimado: 1 ou 2.

Como alternativa, podem ser inseridas duas bolas já no começo da partida, sendo que as equipes podem focar em qualquer uma delas, já que as cestas estarão posicionadas em diagonal nos fundos opostos do espaço em que o jogo estiver sendo realizado. Então, qualquer uma das cestas destinadas ao seu time poderá receber qualquer uma das bolas que estão em jogo.

Pietro Luigi Ziareski

Para deixar o jogo mais dinâmico e acelerado, basta colocar um número maior de bolas, e rapidamente as equipes se organizam para jogar com bolas localizadas nos setores mais próximos a elas. Além disso, aumentando o número de bolas, aumenta a tendência de um placar consideravelmente mais alto.

Quem estiver sem a posse da bola pode se movimentar livremente pela quadra, a fim de se posicionar em boas condições para receber a bola e tentar fazer a cesta. Entretanto, segundo

→

a regra, ao recebê-la, deve parar no lugar, procurando arremessar ou tocar a bola para um colega que esteja em melhores condições para fazer a cesta.

A cada cesta convertida você pode recomeçar a partida, lançando a bola aleatoriamente para o alto. Vence a equipe que converter o maior número de cestas dentro do tempo estipulado.

AvaliandO

Peça aos alunos que reflitam sobre as expectativas de aprendizagem que tinham no início e falem sobre como foi a experiência e quais os aprendizados desenvolvidos. Registre os depoimentos e comente a participação de cada um.

Algumas perguntas preelaboradas podem ser utilizadas: os objetivos foram alcançados? Conseguimos jogar o *flagball*? Quais as diferenças entre o rúgbi, o futebol americano e o *flag*? Vocês sabem dizer quais as principais regras do *flag*? Por que o *flag* é um jogo inclusivo? O que é mais fácil neste jogo, atacar ou defender? Qual a relação entre a técnica e a tática nesse jogo?

Corpo em ação

Esportes técnico-combinatórios

Nos esportes técnico-combinatórios, os atletas deverão respeitar o modelo estabelecido com padrões determinados. Nessas modalidades, códigos ou critérios fixados determinam não quem vai mais longe ou mais rápido, por exemplo, e sim a execução mais próxima do padrão estético exigido e esperado. Portanto, quanto maior o grau de dificuldade acrobática, maior será a pontuação.

São exemplos de modalidades dos esportes técnico-combinatórios as ginásticas artística, acrobática, rítmica, aeróbica, de trampolim. Também fazem parte desse repertório as provas de saltos ornamentais, nado sincronizado, patinação artística, entre outros.

É importante registrar que, em todas essas modalidades, a responsabilidade da arbitragem é avaliar e atribuir notas às séries e execuções dos atletas baseada em tabelas com o grau de dificuldade dos movimentos e

técnicas preestabelecidos. Tais padrões direcionam quais os moldes e como os atletas precisam executar suas séries, de maneira que a disputa nessa modalidade passa a ter uma característica peculiar, ou seja, tem que ser o melhor e mais próximo possível da perfeição. Essa perfeição tem apenas uma "receita", foco total, com treinamentos extenuantes e repetitivos, em que mínimas mudanças técnicas podem significar o sucesso ou o fracasso em relação aos padrões de exigência das modalidades.

Patinação artística sobre rodas

Essa modalidade foi criada pelo belga Jean-Joseph Merlin, no ano de 1750, partindo do princípio de que a patinação artística tradicional ficava dependente dos lagos congelados devido ao rigoroso inverno europeu, e nos períodos mais quentes do ano a atividade ficava restrita apenas aos locais que tivessem arenas específicas para a manutenção das baixíssimas temperaturas. Ele decidiu criar uma alternativa para os amantes do esporte que gostam do clima do verão e, principalmente, de praticar esportes em ambientes abertos, onde o contato com a natureza é um dos atrativos somados ao prazer da atividade.

Ao criar os patins sobre rodas, inicialmente esse inventor pensou em um patins com apenas uma roda em cada pé, porém a criação não foi muito bem-sucedida e teve um início desanimador, que acabou não despertando o interesse das pessoas. Posteriormente, esse desinteresse acabou levando à busca pelo aperfeiçoamento do equipamento, que passou a ter quatro rodas (dois pares paralelos) em cada pé e assumiu o formato que conhecemos atualmente.

As imagens a seguir mostram a patinação artística em dupla e individual. Na primeira, o casal está realizando o *footwork*, trabalho de movimentação das pernas na preparação das rotinas a serem executadas durante a coreografia. A segunda mostra a patinação artística individual, com a patinadora executando a reprodução de uma figuras preexistente.

Vladimir Alcorte / Ytimg.com

Patinação artística em dupla. Novo Hamburgo, RS, 2016.

S.I / Secom-PMC

Patinação artística individual, Cubatão, SP, 2018.

Um dos principais atrativos dos patins sobre rodas é que os patinadores ganham muitas opções de terrenos para praticar, pois conseguem rodar em qualquer tipo de área pavimentada, como calçadas, e em ringues específicos, tanto cobertos como a céu aberto.

A patinação artística sobre rodas se divide nas seguintes modalidades:

Individual – Apenas um patinador executa suas rotinas sozinho, regido por uma música que escolher. Ele é avaliado de acordo com a qualidade técnica dos movimentos apresentados, que são baseados em técnicas predefinidas.

Duplas – Formadas por um homem e uma mulher, que incrementam os movimentos das apresentações simples, pois acrescentam elementos técnicos como os levantamentos, piruetas aéreas sincronizadas, giros sincronizados de solo e arremessos, que são movimentos de grande dificuldade, porém de muita beleza plástica.

Dança – Trata-se de uma modalidade puramente artística, uma vez que não são permitidas acrobacias. A dança é único elemento avaliado nas apresentações.

Precisão – Envolve coreografias sincronizadas, ensaiadas e apresentadas em grupos que variam de 8 até 24 patinadores, os quais são avaliados pela sincronia, precisão e padrão dos movimentos.

As trilhas sonoras são muito importantes em todo o conjunto da obra, ficando à livre escolha dos patinadores e seus treinadores. Geralmente os grandes clássicos e os maiores *hits* da música mundial são os preferidos e escolhidos, principalmente para causar grande impacto e emocionar o público.

Com relação aos movimentos, são listados a seguir alguns dos mais relevantes.

- Trabalho dos pés (*footwork*): é a sequência do movimento das pernas que os patinadores realizam para se movimentar.
- Piruetas (*spins*): quando os patinadores executam giros em torno do seu próprio eixo.
- Saltos: ocorre quando os patinadores se lançam do solo verticalmente.
- Levantamentos: executados em duplas, quando o homem levanta a mulher acima da cabeça, mostrando a plasticidade dos movimentos.
- Figuras: são o encadeamento de movimentos em que um ginasta sustenta o outro, formando uma figura, permanecendo nessa posição por aproximadamente 4 segundos. Os patinadores podem fazer a reprodução de uma figura que já existe, como referência, ou utilizar sua criatividade para compor novas figuras.

Organizando a atividade

Materiais necessários: patins (podendo ser *in-line* ou quatro rodas), aparelho de som, área ampla e com superfície lisa, equipamentos de segurança (capacete, cotoveleiras, joelheiras, luvas).

Número de aulas estimado: 6.

Como nem todos os alunos sabem patinar, ou até mesmo nunca tiveram uma experiência com um par de patins, é de grande importância começar pelo básico, a fim de que os alunos testem seu equilíbrio tentando se deslocar para frente com os patins. Primeiramente, deve ser com apoio de um corrimão, de uma parede ou com o suporte do professor ou dos seus colegas. Quando passarem a ter maior conforto e segurança na questão do equilíbrio e do entendimento de como se propulsiona os patins, permita que realizem manobras com curvas para a direita e para a esquerda, nos retornos, cruzando e descruzando as bases.

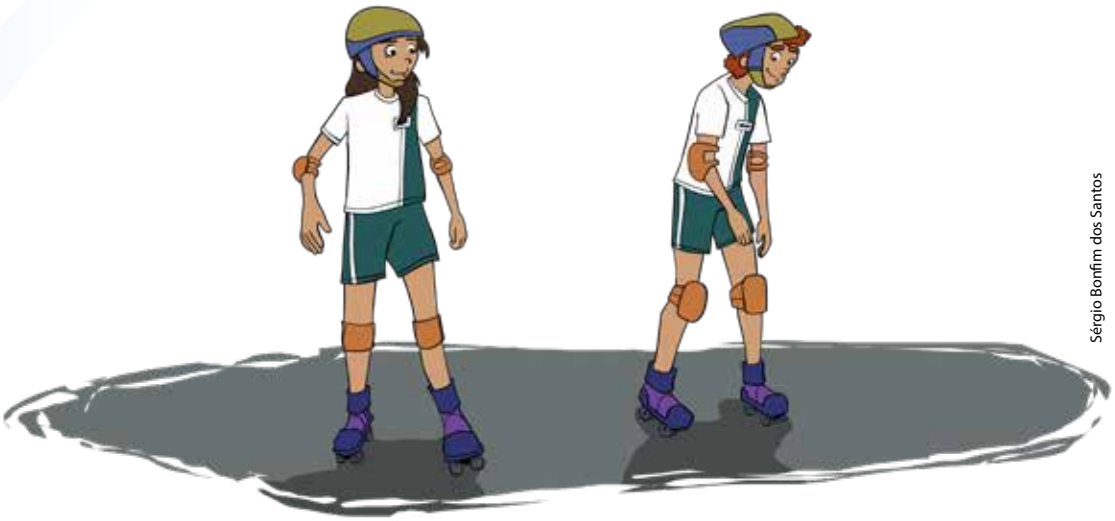
Todos esses movimentos devem ser iniciados aos poucos e com cautela, para evitar quedas bruscas que possam causar traumas e lesões.

Antes de iniciar a atividade prática, você pode traçar metas para melhorar o nível de domínio da patinação, por meio dos exercícios:

- Patinar várias vezes de um lado para outro e em linha reta.
- Patinar fazendo zigue-zague.
- Patinar mudando a direção aleatoriamente (frente, costas, lado direito, lado esquerdo).
- Patinar executando pequenos saltos.

Atividade prática 1:

- Organize a turma em grupos.
- Escolha uma música para cada grupo.
- Crie uma coreografia simples para que seja executada por partes, sendo que cada aluno do grupo fará uma parte da coreografia.
- Atribua uma nota pela soma das partes que cada aluno executou.
- Determine algumas tarefas/movimentos/técnicas, que devem ser cumpridos obrigatoriamente, e penalidades aplicadas para determinados itens obrigatórios.



Sérgio Bonfim dos Santos

Atividade prática 2:

- Organize a turma em duplas mistas (um aluno e uma aluna, dois alunos ou duas alunas).
- Escolha uma música para cada dupla.
- Crie uma coreografia simples, que promova interação entre a dupla na execução dos movimentos.
- Atribua uma nota pela pela qualidade técnica da coreografia que a dupla executou.
- Determine algumas tarefas/movimentos/técnicas, que devem ser cumpridos obrigatoriamente, e penalidades aplicadas para determinados itens obrigatórios.

© Sistema Logosófico de Educação

Alunas de patinação artística no Colégio Logosófico. Rio de Janeiro, RJ, 2015.

Leitura Complementar

História

Há registros de práticas de acrobacias semelhantes aos movimentos da ginástica no Egito Antigo, mas a maior parte dos relatos considera a Grécia Antiga como o berço do esporte. Os gregos praticavam exercícios para manter o corpo em forma, como recurso preparatório para a prática de outros esportes e também para o aperfeiçoamento físico dos militares. Após a sua popularidade na Grécia, a ginástica voltou à cena na Europa no período do Renascimento, entre os séculos XIV e XVI.

O boom do esporte ocorreu séculos mais tarde pelas mãos de Friedrich Ludwig Christoph Jahn, considerado o "pai da ginástica". Em 1811, o alemão criou a primeira escola para a prática do esporte ao ar livre. Seu objetivo era preparar fisicamente a juventude alemã para o enfrentamento do exército de Napoleão Bonaparte. O ideal contagiou outros países europeus.

Passada a guerra, a prática da ginástica foi considerada perigosa por seu teor revolucionário e Jahn foi perseguido e preso. Foram duas décadas de perseguição e neste período, muitos ginastas alemães disseminaram o esporte em outros países, sendo que o Brasil foi um dos contemplados. Foram mais de duas décadas de proibição, até que em 1881, foi fundada a Federação Europeia de Ginástica (FEG).

Wander Roberto/Inovafoto/COB

Flávia Saraiva executa salto na ginástica artística durante os Jogos Nanquim. China, 2014.

Luiz Prado / Agência Luz

Diego Hypólito na Copa do Mundo de Ginástica Artística. São Paulo, SP, 2015.

A ginástica faz parte dos Jogos Olímpicos desde a sua primeira edição da Era Moderna, em Atenas 1896, quando cinco países disputaram títulos individuais. Em Amsterdã 1928, as mulheres competiram pela primeira vez, mas o programa feminino só foi desenvolvido em Helsinque 1952, com sete eventos. Nesse tempo, era chamada de Ginástica Olímpica. Depois, com a inserção da Rítmica (Los Angeles 1984) e do Trampolim (Sidney 2000) nos Jogos, passou a ser chamada de Ginástica Artística.

GINÁSTICA artística. Comitê Olímpico do Brasil (COB). Disponível em: <https://tinyurl.com/y8cv9rx4>. Acesso em: 25 out. 2018.

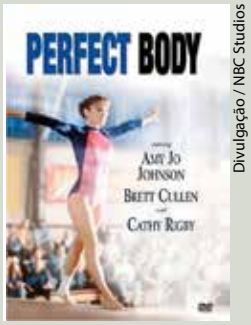
Sugestão de FilmE

Corpo perfeito

Ano: 1997

Direção: Douglas Barr

Andie Burton é uma ginasta com um enorme sonho para as Olimpíadas. Quando lhe ofereceram a oportunidade de trabalhar com um dos diretores líderes nos Estados Unidos, ela aceita sem hesitar. Quando chega ao ginásio e se apresenta, Andie é zombada pelo líder por causa de seu tipo físico e sente-se pressionada a perder peso. Já no início de uma dieta, Andie conhece um rapaz membro do time - Leslie - e aprende que existe outras maneiras de contornar este problema. Você pode comer o que você quiser e não ganhar peso!



Divulgação / NBC Studios

A prova é disputada por homens e mulheres. Nas competições do masculino, os movimentos são feitos sem acompanhamento musical, em um tempo de 70 segundos. No feminino, cuja duração é de 90 segundos, as atletas se apresentam com uma música de fundo. O tablado deve ser um quadrado de 12 m^2, e as acrobacias se desenvolvem por toda a sua extensão.

Salto

Também é uma prova disputada por homens e mulheres. Nas competições, os atletas correm por uma pista de 25 metros em direção ao trampolim, para nele tomar impulso com os dois pés, apoiando as duas mãos no aparelho, para realizar as rotações e acrobacias com o corpo no ar.

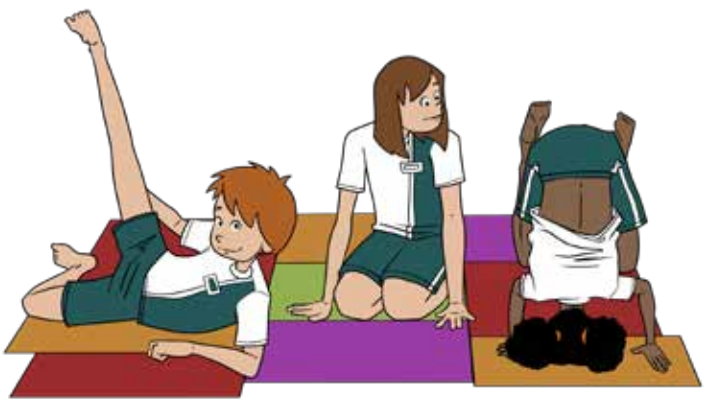
Organizando a atividade

Materiais necessários: *step*, cordas e banco sueco.

Número de aulas estimado: 2.

A organização de atividades simples se torna essencial devido ao grau de complexidade da modalidade, portanto, inicie com o movimento mais simples e viável, progredindo aos poucos ao mais complexo e desafiador, para o aluno testar seus limites. Comece com parada de cabeça em posição de prancha ou flexão de braços, evoluindo para a parada de cabeça conhecida como "elefantinho", testando a resistência e o equilíbrio. Nela, o aluno fica na posição de cócoras, passando os dois braços pelas pernas, e faz uma parada de cabeça.

A próxima a ser trabalhada é a parada de mão estendida reversa, a popular "plantando bananeira". Os alunos podem começar apoiando-se em uma parede ou com auxílio de um colega, que irá segurar as pernas esticadas para o alto. Para aumentar o desafio, oriente a parada de mão com as pernas livres, que obriga o corpo a realizar contrações musculares para sua sustentação na posição vertical.



Sérgio Bonfim dos Santos

Já para trabalhar os saltos, não é imprescindível algum obstáculo como apoio para transpor com os saltos e as acrobacias, é possível realizar acrobacias simples usando o próprio corpo apoiado no solo ou fazendo apenas aérea, ou seja, sem apoiar-se no solo. Determine um objetivo padrão que os alunos deverão imitar com a maior qualidade técnica possível. Proponha que realizem saltos estendidos, agrupados, distantes, altos e com combinação de dois ou mais movimentos. Mesmo que eles não consigam fazer a imitação perfeita do padrão do movimento exigido, o importante é oportunizar a vivência dessa prática corporal de movimento.

AvaliandO

Pergunte sobre o conhecimento prévio de cada aluno a respeito de suas experiências anteriores com esportes técnico-combinatórios e se mudaram seu entendimento agora que praticaram.

Nesse momento, procure perceber se os alunos conseguiram desenvolver as habilidades básicas mínimas necessárias para dar os primeiros passos na prática do esporte em questão.

Verifique se houve o entendimento das regras e características do esporte e se o trabalho coletivo passou a ser percebido e empregado. Levante questões a respeito das capacidades físicas (força, velocidade, resistência, flexibilidade). Essas questões são essenciais para se ter a noção do comprometimento com os treinamentos físicos e verificar se os alunos tiveram dificuldades ou se as tarefas deixaram de ser executadas por falta de condições físicas esperadas para o desenvolvimento das modalidades.

Para concluir todo esse trabalho com esportes, proponha para os alunos uma sistematização em forma de maquete, usando materiais alternativos.

Organize os alunos em duplas, trios ou grupos para confeccionarem uma maquete sobre o tema esporte. Pode ser a reprodução de um jogo vivenciado por eles, pode ser sobre as Olimpíadas, sobre as Paralimpíadas.

Essa maquete pode conter vários esportes, cada equipe representando um deles e, ao mesmo tempo, unindo-se às outras pra fazer a junção dos esportes de mesma vertente (por exemplo, esportes de invasão, em que uma equipe irá trabalhar com futsal e outra, basquetebol). As equipes deverão se unir no momento de montagem da maquete, pois são esportes que têm características semelhantes e, em geral, localizam-se no mesmo setor do complexo esportivo, ou mesmo usando a mesma estrutura. O objetivo final é uma maquete de um complexo esportivo completo, com esportes de mesmas características organizados por setores e o acesso para os outros esportes sendo facilitado seguindo uma ordem lógica de organização.

GINÁSTICAS

Iniciando a busca

Ao trabalhar com essa unidade temática, espera-se que os alunos consigam:

1) Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.
2) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.
3) Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

A ginástica chegou às escolas brasileiras por meio de Rui Barbosa, um dos responsáveis por implementar essa prática corporal. Esta, com o passar do tempo, tornou-se essencial no desenvolvimento de corpos saudáveis e fortes para servir ao Estado nas guerras e para alavancar os processos de produção impulsionados pela revolução industrial. Atualmente, de acordo com a BNCC, propõe-se para o trabalho com ginásticas na educação física escolar:

> Na unidade temática *Ginásticas*, são propostas práticas com formas de organização e significados muito diferentes, o que leva à necessidade de explicitar a classificação adotada: (a) ginástica geral; (b) ginásticas de condicionamento físico; e (c) ginásticas de conscientização corporal.
>
> A ginástica geral, também conhecida como ginástica para todos, reúne as práticas corporais que têm como elemento organizador a exploração das possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o compartilhamento do aprendizado e a não competitividade. Podem ser constituídas de exercícios no solo, no ar (saltos), em aparelhos (trapézio, corda, fita elástica), de maneira individual ou coletiva, e combinam um conjunto bem variado de piruetas, rolamentos, paradas de mão, pontes, pirâmides humanas etc. Integram também essa prática os denominados jogos de malabar ou malabarismo.
>
> As ginásticas de condicionamento físico se caracterizam pela exercitação corporal orientada à melhoria do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual ou à modificação da composição corporal. Geralmente, são organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidade definidas. Podem ser orientadas de acordo com uma população específica, como a ginástica para gestantes, ou atreladas a situações ambientais determinadas, como a ginástica laboral.

> As ginásticas de conscientização corporal reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo. Algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental. (2017, p. 215, 216).

Diante do exposto, faça questionamentos: O que é ginástica? Quais tipos de ginástica vocês conhecem? Qual a importância da ginástica para a vida? Qual delas seria mais importante para ser praticada em nossa escola? Por que o exercício físico é tão importante para o bem-estar? Qual a diferença entre praticar uma atividade física e praticar um exercício físico? No seu município, as políticas públicas preocupam-se em oferecer maneiras diversificadas de práticas esportivas que atendam a população como um todo? Como? Quais exercícios solicitam diferentes capacidades como força, velocidade, resistência e flexibilidade? De que forma podemos motivar as pessoas da comunidade e da escola a praticarem exercícios físicos?

Leitura Complementar

Atividade física e exercício são a mesma coisa?

Atividade física refere-se a qualquer movimento do corpo que envolva esforço e, portanto, exige energia além daquela necessária em repouso. Tarefas do dia a dia, como jardinagem simples, afazeres domésticos e subir as escadas no trabalho são exemplos da atividade física básica. Incluir essas atividades em sua rotina diária é útil, mas as pessoas que praticam somente esse tipo de atividade são consideradas sedentárias.

USCDCP / Pixnio

Mulher praticando *jogging*, 2015.

Exercício físico é uma forma mais direcionada ou específica de atividade física para melhora da saúde. Tanto a atividade física como o exercício incluem movimentos que exigem energia, mas a finalidade do exercício é melhorar ou manter o condicionamento físico. O condicionamento físico relacionado à saúde inclui condicionamento aeróbico e muscular, como a flexibilidade. Exemplos de exercícios de condicionamento físico relacionados à saúde são a caminhada rápida ou o *jogging*, a musculação e o alongamento.

BUSHMAN, Bárbara (Org.). **Manual completo de condicionamento físico e saúde do ACSM**. São Paulo: Phorte, 2016. p. 20.

Sugestão de FilmE

Muito além do peso

Ano: 2012
Direção: Douglas Barr

Hoje em dia, um terço das crianças brasileiras está acima do peso. Esta é a primeira geração a apresentar doenças antes restritas aos adultos, como depressão, diabetes e problemas cardiovasculares. Este documentário estuda o caso da obesidade infantil principalmente no território nacional, mas também nos outros países do mundo, entrevistando pais, representantes das escolas, membros do governo e responsáveis pela publicidade de alimentos. Dura realidade sobre obesidade, um incentivo sem necessitar de palavras para se envolver rapidamente com atividade física. Filme indicado para os alunos do 7.º ano.

Divulgação / Maria Farinha Filmes

Na escola, é a Educação Física que proporciona possibilidades de movimento corporal Por meio da ginástica, o professor poderá organizar as aulas de maneira que os alunos se movimentem, descubram e reconheçam as possibilidades e limites do próprio corpo.

Corpo em ação

Ginástica de condicionamento físico

Vivemos em um mundo em constante evolução. O uso da tecnologia tem impactado muito a vida das pessoas. Como praticidades da vida moderna, as tecnologias trouxeram muitas facilidades, no entanto, levamos uma vida cada vez menos ativa por termos à disposição mais conforto com menos esforço. Como consequência, junto com todas essas facilidades, muitas doenças como estresse, alteração da pressão arterial, cardiopatias, baixa capacidade pulmonar, triglicerídeos em grande escala, entre outras, vêm atingindo cada vez mais pessoas. Doenças, antes exclusivas em idosos, têm acometido crianças em idade escolar.

As atividades físicas sempre estiveram presentes no dia a dia. A rotina da humanidade acompanhou as mudanças e as características da época, que fazem com que as atividades mudem e se atualizem constantemente.

Atualmente, as opções de ginásticas de condicionamento físico são muitas. Toda ginástica destinada a manter a boa forma e funções vitais em plena atividade, a aumentar disposição, e a desenvolver as aptidões físicas é considerada exercício físico de crucial importância para a população em geral. Torna-se fundamental estarmos em dia com nossas capacidades físicas condicionantes, que são quaisquer atributos físicos possíveis de serem treinados nos indivíduos. Esses atributos correspondem à parte física dos movimentos corporais juntamente com as habilidades motoras para se obter um rendimento físico satisfatório. São eles:

Força – pelo resultado de contrações musculares conseguimos vencer uma resistência.

Velocidade – em curto espaço de tempo realizar ações vigorosas, geralmente com intervalos.

Resistência – conseguir manter o esforço físico durante o maior tempo possível, suportando e recuperando-se da fadiga com eficiência.

Equilíbrio – quando um corpo é sustentado em uma base e em diferentes posições, devido a uma combinação de ações musculares coordenadas e sincronizadas que "lutam" contra o efeito da gravidade para se manter íntegro.

Flexibilidade – amplitude máxima do movimento que a articulação suporta da carga de trabalho sem sofrer danos.

Agilidade – dependente da explosão muscular, que é a eficiência máxima da junção entre força e velocidade, proporciona a capacidade de mudanças repentinas e velozes da direção que o corpo está tomando.

Leitura Complementar

Academia ao ar livre

A *Academia ao ar livre* visa à melhora da condição física, qualidade de vida e a saúde das pessoas. Os equipamentos dessas academias não têm peso e usam apenas a força do corpo para exercícios de musculação e alongamento. Trata-se de um sistema que se adapta ao usuário utilizando o peso do próprio corpo, criando resistência e gerando benefício personalizado, independente de idade, peso e sexo. São indicados para maiores de 12 anos e principalmente para pessoas da terceira idade, que perdem naturalmente um pouco da força muscular com o passar dos anos, mas podem ser usados por qualquer pessoa, funcionando como uma academia de ginástica ao ar livre.

Leia o fôlder no *site:* <https://tinyurl.com/yalylvof>, acesso em: 8 out. 2018, e descubra como realizar as atividades na academia ao ar livre.

Alessandro Rosman / Prefeitura de Jundiaí

Academia ao ar livre em Jundiaí, SP, 2015.

Disponível em: <https://tinyurl.com/mjvpzoy>. Acesso em: 8 out. 2018.

Ginástica localizada

Quando utilizamos exercícios físicos sistemáticos e direcionados a um grupo muscular, visando uma área específica do corpo, por meio de um determinado número de séries e de repetições, estamos desenvolvendo a ginástica localizada.

Pietro Luigi Ziareski

A ginástica localizada deve abranger exercícios que trabalham de forma isolada as principais partes do corpo, como os braços, as pernas, a parte superior do tronco, os músculos dorsais e os músculos abdominais. A frequência deve ser de duas a três vezes por semana, e em dias alternados. A duração é de, no mínimo, quinze minutos por sessão e o número de repetições varia entre oito e vinte, antes do surgimento da fadiga acentuada ou da redução na qualidade dos movimentos.

Leitura Complementar

A ginástica localizada teve seu ápice nos anos 80, quando virou febre principalmente entre as celebridades, movimento que era liderado pela atriz e precursora da modalidade, Jane Fonda. Ela foi um referencial, lançando moda tanto no vestuário como no sistema de treinamento inovador, que hoje ainda permanece completamente atual e comanda muitas academias do país pelo simples fato de trabalhar o corpo de forma integrada, fortalecendo a musculatura, aumentando a geração de força, tendo grandes ganhos na flexibilidade, além de desenhar belas formas no corpo de quem pratica.

Paul Popper/Popperfoto/Getty Images

Jane Fonda na década de 1980.

Além de aprimorar a consciência corporal, a ginástica localizada proporciona benefícios ao organismo. Em especial, oferece um tipo de exercício que todos podem e conseguem participar.

S.I. / Big 1 News

Estação de ginástica para deficientes ao ar livre em São Paulo, SP, 2017.

Alongamento

Os alongamentos musculares são exercícios naturais destinados a promover o relaxamento e realinhamento da musculatura antes e depois de uma atividade física ou de determinados tipos de esforço. Com os músculos alongados, as articulações ficam flexíveis, aumentando a capacidade de geração de força e melhorando a oxigenação celular. Dessa forma, a musculatura recebe melhor a carga de trabalho por estar bem condicionada e a instalação da fadiga começa a ser mais tardia.

Organizando a atividade

Materiais necessários: espaço livre.
Número de aulas estimado: 1.

Abaixo segue uma rotina a ser seguida. Cada exercício deve ser executado duas vezes com 30 segundos cada, pois a maioria é de atuação bilateral. Os modelos de alongamentos gerais são para membros superiores, inferiores, quadril e pescoço. Siga os modelos das figuras e faça os exercícios para os dois lados.

Exercício 1 – corpo ereto, mãos entrelaçadas e palmas das mãos para cima elevando o máximo para o alto.

Exercício 2 – corpo ereto, mãos entrelaçadas e palmas das mãos para frente, estendendo bem a frente do tórax.

Exercício 3 – corpo ereto, mão apoiada e imóvel em uma parede ou poste, girando para o lado contrário do lado que está apoiado o braço. Lembre-se de fazer para o outro lado, pois é um exercício bilateral.

Exercício 4 – cotovelo flexionado e palma da mão voltada para as costas, fazendo força para baixo. Lembre-se de fazer para o outro lado, pois é um exercício bilateral.

Exercício 5 – Corpo ereto, um braço atrás do corpo enquanto o outro puxa a cabeça lateralmente. Lembre-se de fazer para o outro lado, pois é um exercício bilateral.

Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

Exercício 6 – Passando o braço pela frente do tórax, na altura dos ombros, puxá-lo em direção ao peito e manter a tração. Lembre-se de fazer para o outro lado, pois é um exercício bilateral.

Exercício 7 – pernas estendidas, flexionar o quadril levando as mãos até os pés.

Exercício 8 – pernas levemente afastadas, uma mão na cintura e a outra elevada, flexionar o tronco lateralmente. Lembre-se de fazer para o outro lado, pois é um exercício bilateral.

Exercício 9 – apoiar-se em alguma superfície fixa, manter o tronco ereto, puxar uma das pernas flexionando o joelho e elevando o pé até próximo dos glúteos. Lembre-se de fazer para o outro lado, pois é um exercício bilateral.

Exercício 10 – apoiar as mãos em uma parede, encostando a cabeça nela, flexionar o joelho da perna que vai estar na frente e próxima à parede, enquanto a perna de trás permanece completamente estendida e os calcanhares não podem perder o contato com o chão. Lembre-se de fazer para o outro lado, pois é um exercício bilateral.

Exercício 11 – corpo totalmente ereto, elevar a perna sobre uma superfície com aproximadamente a altura da cintura e mantê-la completamente estendida. Lembre-se de fazer para o outro lado, pois é um exercício bilateral.

Exercício 12 – corpo completamente ereto, de lado para a parede, elevar a perna sobre uma superfície com aproximadamente a altura da cintura e mantê-la completamente estendida. Lembre-se de fazer para o outro lado, pois é um exercício bilateral.

Abdominal/*Core*

Exercícios abdominais são amplamente conhecidos e destinados para fortalecer e desenvolver o centro de gravidade dos seres humanos por meio dos músculos do abdômen. Existem diversos tipos de exercícios abdominais para abranger toda a musculatura da região, incluímos aqui o dorsal, que apesar de trabalhar as costas, mantém-se dentro do nosso objetivo que é fortalecer o *core*.

Mas o que é *core*? Trata-se da parte central, composta por 29 pares de músculos do tronco, pelve e quadris. Suas principais funções são: manter o alinhamento, favorecer a base de suporte do corpo, prevenir lesões e gerar força. É considerado o centro do nosso corpo com um grupo muscular profundo do tronco, da pelve e do quadril responsável pelo equilíbrio postural, formando um centro estabilizador estático ou em movimento, além de ter papel importante no bom funcionamento dos órgãos internos.

Os músculos abdominais e os do *core* fortalecidos são de suma importância para a manutenção da postura, mantendo a coluna em posição confortável sem provocar estresse nela, otimizando o gasto energético, pois, quanto maior a massa muscular, maior o consumo de energia (queima calórica), o que retarda o tempo de instalação da fadiga muscular.

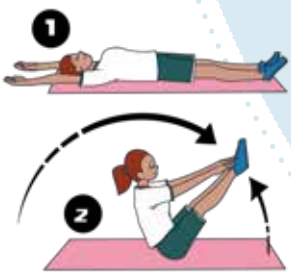
Organizando a atividade

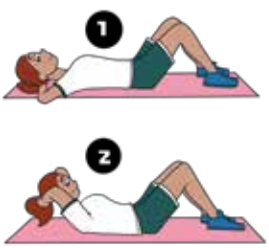
Materiais necessários: espaço livre.

Número de aulas estimado: 3 aulas. 1.º dia (15 repetições), 2.º dia (25 repetições) e 3.º dia (35 repetições ou mais).

Série de exercícios para trabalho de abdômen e dorsal. Foco no *core*, buscando equilíbrio no centro de gravidade estabilizador corporal.

Exercício 1 – em decúbito dorsal, ficar apenas com o apoio dos glúteos, elevando e aproximando as pernas e os braços estendidos.

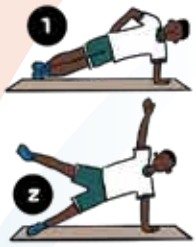




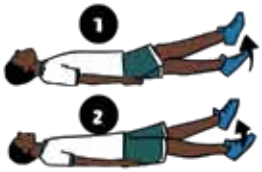
Exercício 2 – em decúbito dorsal, joelhos flexionados em 45°, sendo que o tronco também sobe no máximo 45°.

Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

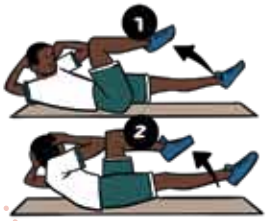
Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos



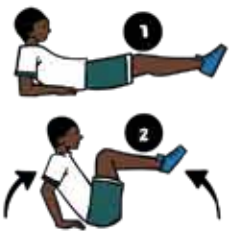
Exercício 3 – em decúbito lateral, manter o corpo em prancha completamente estendido, somente com dois apoios, os apoios dos pés e da mão que não flexiona o cotovelo.



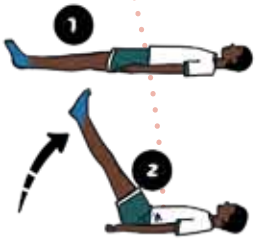
Exercício 4 – em decúbito dorsal, costas completamente apoiadas no chão, elevar as pernas eretas de maneira alternada para cima, subindo 45°.



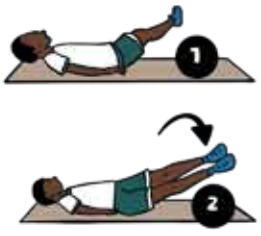
Exercício 5 – em decúbito dorsal, pernas estendidas e mãos atrás da nuca, puxar a perna flexionando o joelho direito, enquanto sobe o tronco e toca o cotovelo esquerdo na perna que subiu.



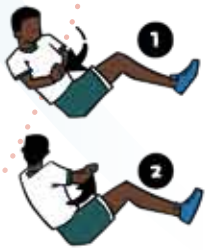
Exercício 6 – em decúbito dorsal, pernas estendidas e mãos atrás dos glúteos apoiadas no chão, puxar as duas pernas simultaneamente, flexionando os joelhos, enquanto sobe o tronco e aproxima-o dos joelhos.



Exercício 7 – em decúbito dorsal, joelhos estendidos e mãos apoiadas ao lado do corpo no chão, levantar as duas pernas simultaneamente sem flexionar os joelhos, enquanto o tronco permanece estabilizado no chão.



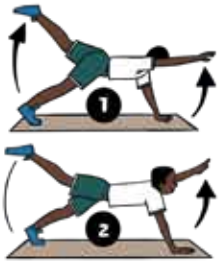
Exercício 8 – em decúbito dorsal, joelhos estendidos e mãos apoiadas ao lado do corpo no chão, levantar as duas pernas simultaneamente sem flexionar os joelhos, porém, jogando-as para os lados, alternando para lado direito e lado esquerdo, enquanto o tronco permanece estabilizado no chão.



Exercício 9 – em decúbito dorsal, joelhos flexionados e mãos em frente ao tórax, levantar as duas pernas simultaneamente com a rotação do tronco para os dois lados, alternando para lado direito e lado esquerdo.

Exercício 10 – em decúbito dorsal, pernas estendidas e mãos atrás dos glúteos ou apoiadas no chão, puxar as duas pernas simultaneamente em direção ao corpo, flexionando os joelhos, enquanto sobe a perna para o alto e eleva os glúteos, controlando a volta para não bater bruscamente no chão.

Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos



Exercício 11 – em decúbito ventral, quatro apoios, somente mãos e pés, elevar o braço direito juntamente com a perna esquerda bem esticada.

Exercício 12 – em decúbito ventral, quatro apoios, somente cotovelos e pés, manter o corpo ereto e elevado na posição de prancha, aguentando tempo superior a 30 segundos, que pode ser aumentado gradativamente.

Força de membros inferiores e superiores

Agachamento – Com as pernas ligeiramente afastadas, realizar o movimento de "sentar" no ar com a flexão dos joelhos a 90°, importante não deixar o joelho passar para frente da ponta do pé. Em seguida, estender os joelhos novamente durante 15 repetições seguidas, por 3 vezes.

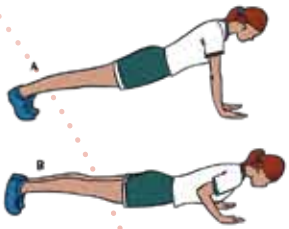
Agachamento em abdução – Com as pernas bastante afastadas, fazendo rotação externa dos pés e joelhos, realizar o movimento de "sentar" no ar com a flexão dos joelhos a 90°. Em seguida estender (não totalmente) os joelhos durante 15 repetições seguidas, por 3 vezes.

Afundo – Manter as pernas em afastamento anteroposterior, com a perna que está atrás praticamente toda estendida, a perna da frente flexionando até aproximadamente 90° com tronco ereto. Afundar até praticamente tocar o joelho da perna de trás no chão, subindo lentamente em seguida durante 15 repetições seguidas (para cada perna), por 3 vezes.

Panturrilha – Usar o apoio de uma parede ou algo similar, ficando afastado aproximadamente 30 cm, manter-se na ponta dos pés e elevar os calcanhares até o máximo que conseguir. Voltar lentamente até o limite que não encoste novamente os calcanhares no chão, durante 15 repetições seguidas, por 3 vezes.

Pliometria – Partindo do chão e parado em frente ao caixote, agachar e saltar para cima do caixote estendendo as pernas em cima dele. Depois, saltar de cima do caixote amortecendo a queda até os glúteos chegarem muito próximos dos calcanhares e saltar imediatamente, sem parar, o mais rápido e longe possível. Repetir 5 vezes cada movimento.

Tríceps banco – sentar no banco apoiando as duas mãos na borda, estender as pernas à frente do banco e descer lentamente até os glúteos se aproximarem do chão. Em seguida, subir lentamente até a extensão total dos cotovelos. Realizar 3 séries com 12 repetições.



Flexão de tríceps – Com o corpo ereto em decúbito ventral, apoiar os dois braços no chão com as mãos bem próximas ao corpo (ombro), subir o corpo até extensão total dos cotovelos. Realizar 3 séries com 12 repetições.

Flexão de tríceps bola, com trabalho de peitorais – Com o corpo ereto em decúbito ventral, apoiar os dois braços no chão com as mãos em grande afastamento, subir o corpo até extensão total dos cotovelos e fazer a troca das mãos sem parar o exercício (a que estava no chão passa para cima da bola e a que estava na bola vai para o chão). Realizar 3 séries com 12 repetições.

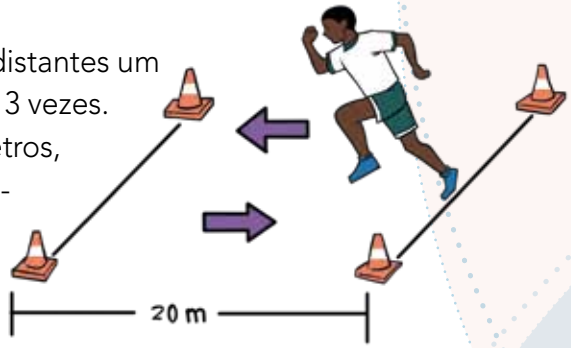
Bíceps com toalha – Encostado na parede para ter apoio, com uma toalha grande passando em baixo do pé enquanto, o joelho ainda está estendido, e segurando com igual força em ambas as mãos, puxa-se lentamente a perna para cima enquanto realiza uma flexão dos cotovelos. Retornar lentamente até a extensão dos cotovelos novamente. A intensidade do exercício (peso) pode ser controlada com o tanto de resistência que precisar aplicar na perna.

Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

Velocidade

Conseguimos atingir objetivos concretos com treinamentos curtos e intervalados, com tiros curtos de corrida de velocidade máxima. Comece marcando com cones dois pontos distantes um do outro, inicialmente com 5 metros, realizando 3 execuções em velocidade máxima, partindo de forma parada do ponto inicial e aplicando máxima velocidade até o ponto

final. A seguir, afaste os cones e posicione-os 10 metros distantes um do outro, realizando a mesma execução anterior durante 3 vezes. Finalizando a série, afaste os cones e posicione-os a 20 metros, também realizando 3 vezes os tiros com a maior intensidade possível entre o ponto inicial e o ponto final. Ao término, faça uma recuperação ativa (em movimento, com caminhada controlada) para que os batimentos cardíacos retornem ao normal de forma gradativa e mais rápida.



Resistência

Estabeleça um percurso acima do tempo de 12 minutos ininterruptos, elevando os batimentos cardíacos de forma controlada e sistemática, fazendo com que a demanda de oxigênio para as células musculares e para os pulmões aumentem consideravelmente, dessa forma exigindo maior trabalho e ativação cardíaca saudável.

Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

AvaliandO

Neste momento, final do trabalho com a unidade temática *ginásticas*, promova atividades que tenham o objetivo de avaliar se os alunos adquiriram as habilidades da BNCC indicadas no início do conteúdo. Você deverá analisar o envolvimento dos alunos. Também deve ser avaliado se o aluno ampliou o seu conhecimento acerca das ginásticas de condicionamento físico estudadas, bem como se teve a oportunidade de vivenciá-las. Por meio da vivência, avalie se conseguiu compreender os exercícios que solicita as diferentes capacidades físicas, identificando os que exigem força, velocidade, resistência e flexibilidade.

Depois, em uma roda de conversa, solicite que os alunos relatem a respeito das experiências que tiveram no desenvolvimento das aulas de ginástica de condicionamento físico: De que forma experimentaram e fruíram os exercícios físicos? Como identificaram os tipos de exercícios que exigiam força, velocidade, resistência e flexibilidade? Expliquem a diferença entre exercício físico e atividade física. Depois do estudo, que alternativas vocês podem propor para escola e comunidade na prática de exercícios físicos? Após o estudo, construa com toda a turma procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.

DANÇAS

Iniciando a busca

Ao trabalhar com essa unidade temática, espera-se que os alunos consigam:

1) Experimentar, fruir e recriar danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos).

2) Planejar e utilizar estratégias para aprender elementos constitutivos das danças urbanas.

3) Diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais.

De acordo com a BNCC,

> a unidade temática *Danças* explora o conjunto das práticas corporais caracterizadas por movimentos rítmicos, organizados em passos e evoluções específicas, muitas vezes também integradas a coreografias. As danças podem ser realizadas de forma individual, em duplas ou em grupos, sendo essas duas últimas as formas mais comuns. Diferentes de outras práticas corporais rítmico-expressivas, elas se desenvolvem em codificações particulares, historicamente constituídas, que permitem identificar movimentos e ritmos musicais peculiares associados a cada uma delas (2017, p. 216).

Assim, a dança é a manifestação da cultura corporal de movimento responsável por tratar o corpo e suas expressões artísticas, estéticas, sensuais, criativas e técnicas, que se concretizam em diferentes práticas, como nas danças típicas (nacionais e regionais), danças folclóricas, danças de rua, danças clássicas, entre outras.

Arquimedes Santos / Secom Olinda

Maracatu, Olinda, PE, 2018.

S.I / Pxhere

Dança de rua, Nova Iorque, 2017.

Raul De Oliveira Neto / Secom

Balé clássico, Uberlândia, MG, 2014.

Saraiva (2005, p. 114-133) afirma que a dança pode se constituir numa rica experiência corporal, a qual possibilita compreender o contexto em que estamos inseridos. É a partir das experiências vividas na escola que temos a oportunidade de questionar e intervir, podendo superar os modelos preestabelecidos, ampliando a sensibilidade no modo de perceber o mundo.

É importante que os alunos tenham a oportunidade de vivenciar diferentes estilos de dança, em que o professor poderá propor a vivência de uma dança mais próxima ao cotidiano do aluno (*funk*, *rap*, danças da região em que moram, entre outras), e depois realizar outra dança de acesso mais restrito (dança de salão, danças clássicas, entre outras), a fim de discutir como se constituíram historicamente, suas principais características, vertentes e influências que sofrem pela sociedade em geral, além de discutir as diferenças entre elas. Para inseri-los nesse contexto, faça questionamentos: Que tipos de danças vocês conhecem? Que ritmo ou estilo de música essas danças utilizam? Como são os passos para a elaboração dessas danças? Qual o espaço mais adequado para explorar esse tipo de dança? Pensem nos vários tipos de danças que existem (danças típicas, danças folclóricas, danças de rua, danças clássicas, entre outras), quais as principais diferenças entre elas?

Visto que os alunos só irão aprender sobre dança de salão no 8.º e 9.º ano, para esse último questionamento, e buscando atender a uma das habilidades da base, assista com os alunos ao filme *No balanço do amor*. Como a faixa etária do filme é para alunos do 7.º ano, para os alunos do 6.º ano selecione as partes que aparecem apenas a mistura da dança clássica (balé) com a dança de rua. Se achar oportuno, seria interessante sugerir aos alunos, antes de trabalhar com as danças urbanas, uma pesquisa sobre os diversos tipos de dança para que eles possam compreender, no estudo que segue, as diferenças entre as diversas práticas relacionadas às danças. Solicite que apresentem em uma exposição oral o que descobriram e alguns movimentos da dança pesquisada. Ao trabalhar com o filme, proponha que reflitam sobre as diferenças entre o balé e a dança de rua. No balé, por exemplo, a postura

Sugestão de FilmE

No balanço do amor

Ano: 2001

Direção: Thomas Carter

Sara vive numa cidade pequena com um grande sonho: tornar-se bailarina de nível internacional. Mas, quando sua mãe morre de repente, ela precisa abandonar seus planos e morar com o pai na hostil região do sul de Chicago. Uma garota branca num lugar predominantemente de negros, Sara sente-se deslocada, até que faz amizade com Chenille, uma colega de classe, e seu belo irmão, Derek. Surge um encanto entre Sara e Derek e a paixão de ambos pela dança leva-os ao namoro.

Divulgação / Paramount Pictures

do dançarino é de leveza. A dança de rua já exige movimentos agressivos e sem postura, por isso que é usado tênis para facilitar os movimentos.

Diante do exposto, a dança passa a ser um elemento significativo na disciplina de Educação Física, contribuindo para desenvolver nos alunos a sensibilidade, a expressão corporal e a expressão livre dos pensamentos. Além disso, leva-os a refletir sobre a realidade que os cerca, contestando o senso comum.

Sugestão de FilmE

Ela dança, eu danço

Ano: 2006

Direção: Anne Fletcher

Tyler mora do lado pobre de Baltimore. Nora é uma dançarina privilegiada da escola de arte da elite. Seus mundos não podem ser mais diferentes. Mas quando os destinos se cruzam, é iniciado um romance embalado pelo melhor do *hip-hop* e um conto de fadas sobre como uma única oportunidade pode fazer seu sonho virar realidade. Filme indicado para os alunos do 7.º ano.

Divulgação / Europa Filmes

Corpo em ação

Danças Urbanas

O termo *Danças Urbanas* foi usado pela primeira vez para descrever as danças em um contexto urbano, ou seja, aquelas que originalmente se iniciaram nas ruas e guetos, principalmente nos Estados Unidos. É também chamada de *dança de rua* ou *street dance*.

A dança de rua é uma modalidade de dança que teve sua origem nas classes mais humildes da sociedade, as quais buscavam na música e na dança uma forma de expressão de sua realidade, recebendo influências de todos os lados: da televisão, de outros estilos de dança, de outros povos e da mistura cultural.

A dança de rua pode ser dividida em alguns estilos devido a diferentes características e estilo musical que a acompanha. O objetivo ao se trabalhar com danças urbanas é promover aos alunos um conhecimento a respeito das práticas corporais. Diante disso, é importante caracterizar e identificar alguns tipos de danças urbanas:

- ***Locking***: dança inventada pelo dançarino de rua Don Campbell no final dos anos 1960, e foi pioneira de seu grupo de dança The Lockers.

Matt Sirois / Dancefloor

Locking, 2014.

- ***Wacking***: dança também conhecida como *punking*, originada em Los Angeles, no início dos anos 1970. Traz movimentos complexos e giratórios que são combinados com movimentos rápidos, precisos e estilísticos melodramáticos inspirados nos filmes da Época do Ouro.

Você pode apresentar alguns vídeos aos alunos:

Locking:
<https://tinyurl.com/y8u2tr3o>

Batalha de *locking*:
<https://tinyurl.com/yaty5nh6>

Popping:
<https://tinyurl.com/y8k5otkh>

- ***Uprocking***: é uma dança de rua agressiva, feita com um parceiro. Por consistir em movimentos vigorosos e determinados do braço, o *uprocking* às vezes lembra mais uma briga de rua do que uma dança de rua.

Eduardo de São Paulo / wikimedia.commons

Dança *popping*, 2014.

- ***Popping***: originou-se na costa oeste da América na década de 1970, graças a um dançarino chamado Boogaloo Sam, que se inspirou para desenvolver seus próprios estilos de dança depois de ver The Lockers na TV. *Popping* tem o seu nome a partir do modo como o bailarino se contrai ou atinge os seus músculos ao ritmo da música para criar um efeito instantâneo ou repuxante.

- ***Boogaloo***: também criado por Boogaloo Sam, ao observar o andar de um idoso pela rua e seu movimento. Caracteriza-se por movimentos circulares do quadril.

O filme *Street Dance*, 2010, é para a faixa etária de 14 anos. Se achar oportuno, selecione algumas cenas de dança para que os alunos vejam os movimentos realizados.

- ***Krumping***: é uma dança urbana caracterizada pelo seu ritmo, estilo energético e movimentos faciais exagerados e altamente agressivos. Formada como uma maneira de escapar da violência nas ruas da vida de gangues, ela é ensinada e praticada em grupos muito unidos chamados de famílias. Originou-se na comunidade afro-americana do centro-sul de Los Angeles, no início dos anos 90, como uma fusão de palhaços, teatro físico, influências locais e latinas, e se assemelha a uma versão de contato rápido do *breakdance*.

S.I / d22a

Dança *krumping*, 2015.

twin-loc / Flickr

Dança *freestyle*, 2014.

- ***Freestyle* (estilo livre)**: originado em meados de 1980. Tal nome se deve ao fato de esse estilo de dança ser baseado em toda a forma *Street Dance*. Trata-se da modalidade mais frequente na mídia hoje, em videoclipes de música *rap*, R&B e *pop*. Não é dançada somente no acento rítmico da batida, mas também nas convenções vocais e instrumentais da música. O dançarino passa a fazer a interpretação pessoal da música – uma forma de improvisação e autoexpressão.

Assista ao vídeo que apresenta como dançar *House Dance*. Disponível em: <https://tinyurl.com/yc2codry>. Acesso em: 5 out. 2018.

Sugestão de FilmE

Ela dança, eu danço 4

Ano: 2012

Direção: Scott Speer

Emily, a filha de um rico empresário, chega a Miami com aspirações de se tornar uma dançarina profissional, mas logo se apaixona por Sean, um jovem que lidera um grupo de dança que faz elaboradas e avançadas apresentações de rua.

O grupo, chamado MOB, tenta vencer um concurso para obter um grande patrocínio, mas logo o pai de Emily ameaça destruir o bairro histórico onde mora o MOB, desalojando milhares de pessoas. Emily precisa se unir a Sean e ao grupo para transformar sua arte em protesto, arriscando frustrar seus sonhos para lutar por uma causa maior. Filme indicado para os alunos do 6.º e 7.º ano.

Divulgação / Universal Pictures

- ***House Dance***: Uma das formas mais recentes de dança de rua, a *House Dance* originou-se na era pós-disco em clubes de Nova Iorque e Chicago. O estilo de dança é fortemente social, com ênfase no *freestyle* e na música tocada pelo DJ.
- ***Funk***: A música *funk* evoluiu em meados da década de 1960, nos Estados Unidos. Foi quando James Brown misturou o *soul*, o *jazz* e R&B, que resultou num novo ritmo musical distinto, liderado pela base elétrica e pela bateria.
- ***Breaking***: começou nas esquinas e nas festas no Brooklyn e Bronx, quando os dançarinos faziam sua própria música de *hip-hop* durante o intervalo instrumental de uma música. Os quatro componentes característicos *toprock*, *downrock*, *freezes* e *power moves* cresceram a partir da adaptação de movimentos de salsa, merengue e os populares filmes de *kung fu* da época.

Cada uma dessas formas da dança de rua se difere pela maneira com que a dança é manifestada, isto é, com os tipos de movimentos que são executados.

O *hip-hop*

O *hip-hop* é uma cultura que consiste em subculturas ou subgrupos, baseada na criatividade.

São quatro elementos do *hip-hop*:

MaxPixel's contributors

Rap Microphone *Hip-Hop* Concert Music, 2017.

- o *rap* (composto por um MC), ritmo e poesia em forma de expressão verbal. O *rap* constitui-se por uma fala ritmada e rimada com expressões que remetem, muitas vezes, à realidade das pessoas.
- Os DJ's, artistas e técnicos que misturam músicas diferentes para serem ouvidas e/ou dançadas, usando suportes como vinil, CD ou arquivos digitais sonoros para tocar. Manejam os aparelhos de mixagem, com o intuito de produzir novas músicas e sons.

StockSnap / Pixabay

DJ, 2017.

- A dança, chamada de *breakdance*. O *b. boy* é um dançarino que se expressa utilizando o estilo do *breakdance*, juntamente com as batidas da música (*rap*) para compor sua dança, representando a expressão corporal.

Dimhou / Pixabay

B. boy, 2017.

Patrícia Oliveira / wikimedia.commons

Grafiteiro, 2014.

- O grafiteiro. Os grafites eram demarcações de territórios entre gangues rivais, por meio de assinaturas que, aos poucos, transformaram-se em forma de expressão artística. São artes plásticas, desenhos coloridos feitos nos muros espalhados pela cidade.

O *breaking* inclui quatro formas básicas de dançar:

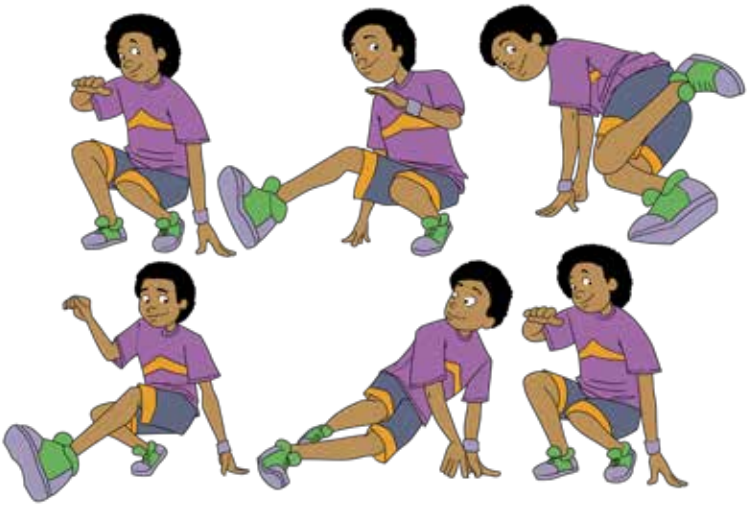
- *Toprock* apresenta todos os movimentos realizados em pé. O dançarino deve ser coordenado, flexível, ter estilo e ritmo. É o aquecimento para o início da dança.

1.

2.

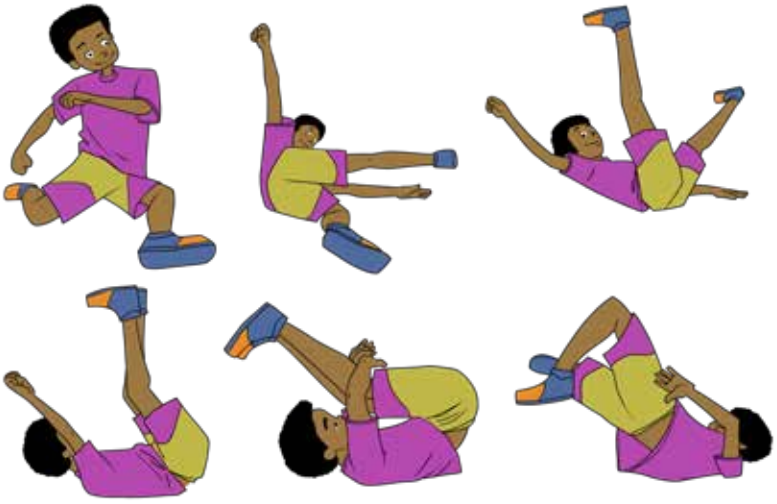
Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

- *Downrock* ou *footwork* inclui qualquer movimento envolvendo os pés e as mãos dos dançarinos executado simultaneamente no chão. O dançarino usa a velocidade e o controle realizando movimentos extravagantes.



Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

- *Power moves* incluem movimentos acrobáticos complexos e impressionantes. São ações que requerem força física para serem executadas.



- *Freeze* é um movimento que o dançarino geralmente usa para finalizar a dança. O dançarino suspende-se, finalizando a dança com um movimento em uma pose elegante e impressionante.

Baby freeze.

One-handed freeze.

Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

Algumas danças como *locking*, *wacking*, *punking*, *vogue*, *uprock*, *popping*, *waving*, entre outras, foram incorporadas à cultura *hip-hop*.

As danças de *breakdance* podem ser praticadas em qualquer espaço físico. Os dançarinos marcam um horário para se encontrarem e "batalharem". Essas batalhas são apenas disputas de dança, em que um bailarino de cada vez entra na roda para mostrar o que sabe fazer, sempre ao som do *rap*. O objetivo é expressar a cultura *hip-hop* da melhor maneira possível.

Leitura Complementar

Zulu Nation

No final dos anos 60, os Dj Kool Herc e Africa Bambaataa trouxeram da Jamaica para o bairro South Bronx uma técnica dos famosos sound-system de Kingston, organizando festas nas praças (*block parties*) que promoviam a alegria e rejeitavam a violência. E era a junção dos elementos do *hip-hop* que dava início a essas festas junto com a técnica (sound-system), em que o DJ comandava a trilha sonora e o MC ia para dar o seu recado nos microfones e, ao som contagiante, os jovens dançavam o *break*, e os grafiteiros produziam seus murais de arte. Em novembro de 1973 foi criada a Zulu Nation, fundada por Afrika Bambaataa, cuja primeira sede estava situada no bairro do Bronx (New York). A Zulu Nation é uma ONG que tem como objetivo acabar com os vários problemas dos jovens dos subúrbios, especialmente com o problema da violência. Começaram a organizar "batalhas" (disputas) não violentas entre gangues com um objetivo pacificador. As batalhas têm como objetivo um dançarino "quebrar" o outro por meio da dança, dificultando sua movimentação (disputa de *break*). Era uma alternativa para as disputas entre as gangues substituindo a violência pela dança, dando origem aos grupos de *b. boys*.

A Zulu Nation tinha como objetivo buscar conhecimento, sabedoria, compreensão, liberdade, igualdade, paz, amor, diversão e superação do negativo pelo positivo. Ela tornou-se mais tarde uma instituição internacional não governamental ligada ao *hip-hop* e até hoje possui suas sedes em alguns países, inclusive no Brasil.

TARGON, Tatiane Tavares. **Caderno espaço da dança** – parte 1. Ribeirão Preto: Estácio/Uniseb, 2005.

No Brasil, o *hip-hop* surgiu na década de 80, chegando primeiro em São Paulo. Um dos principais grupos de *rap* e *hip-hop* brasileiros nasceu no final da década de 80 na periferia de São Paulo. Os Racionais MC's surgiram com um discurso contra a opressão às populações marginalizadas nas grandes cidades.

Mumu Silva / wikimedia.commons

Racionais MC's, 2013.

As manifestações são modificadas pela cultura. Enquanto nos Estados Unidos, África Bambaata aproveita-se do gosto pela arte, música e dança para organizar a comunidade com o fim de combater a violência, diminuir as disputas entre as gangues, no Brasil o *hip-hop* cresce e se amplia como cultura e arte carregada de sentido, despertando um espírito crítico acerca da realidade vivenciada por cada um.

Maxixe

O maxixe entrou para história como a primeira dança urbana brasileira. De acordo com Diniz (2006),

> a pioneira dança urbana surgida no Brasil, o maxixe é oriundo da Cidade Nova, bairro erguido por volta de 1860 com o aterro da região pantanosa em torno do Canal do Mangue, no Rio de Janeiro, cuja principal característica era a forte presença de afrodescendentes. A planta maxixe batizou essa nova dança que, por assim dizer, também brotava nos quatro cantos da cidade.

Até o advento do samba, o maxixe representou o gênero dançante mais importante do Rio de Janeiro. O maxixe se formou musical e coreograficamente pela fusão e adaptação de elementos provenientes de várias fontes, fruto da fusão da habanera e da polca europeias com o africano lundu.

Também conhecido como "tango brasileiro", é uma dança sensual, com movimentos ousados. A principal característica do maxixe é o movimento circular dos quadris durante a dança. Observe a seguir alguns passos do maxixe.

No *site* <https://tinyurl.com/y97jx2qs>, acesso em: 4 out. 2018, é possível ver algumas imagens antigas de como o maxixe era dançado na época.

Você pode acessar os vídeos: <https://tinyurl.com/ycp2eppk>, acesso em: 4 out. 2018, que mostra o maxixe americano e <https://tinyurl.com/qdqvb4v>, acesso em: 4 out. 2018, que mostra como é dançado o maxixe atualmente.

O passo *skating* (antes da inclinação): o homem deve sempre se lembrar de colocar sua perna direita na frente da mulher ao mover-se para frente.

O *two-step* para trás: saindo do passo *skating*, o homem coloca suas mãos sobre as mãos da dama e a guia para o *two-step*.

O giro: a mulher gira para a direita, encarando seu parceiro.

Após o giro: as mãos vão para frente naturalmente, palmas unidas.

Imagens: Acervo Biblioteca Pública de Nova York

Vernon e Irene Castle dedicaram um capítulo de seu famoso manual de dança de 1914, *Modern Dancing*, ao maxixe, também descrito como o tango brasileiro. As imagens mostram adaptações do maxixe à cultura estadunidense.

O maxixe começa a perder seu espaço a partir de 1930, mas foi de grande importância para a formação cultural carioca, tornando-se referência para outros estilos surgidos como o samba, que teve alguns dos elementos do maxixe incorporados em sua origem.

Frevo

O Brasil tem várias formas de vivenciar o Carnaval. Os carnavais no Norte e Nordeste sempre tiveram características próprias. O frevo é uma das principais manifestações culturais do estado de Pernambuco, principalmente nesse período.

O frevo foi reconhecido como Patrimônio Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco). Nasceu na cidade do Recife, no fim do século XIX e foi formado a partir de uma mistura de sons das bandas militares e dos capoeiristas, mas também recebeu influência da polca e do maxixe.

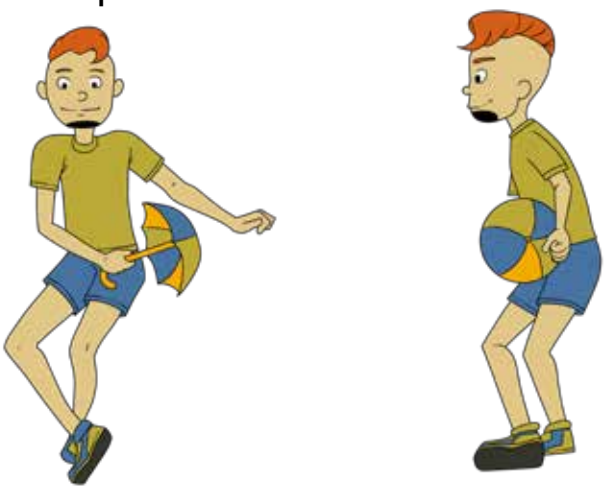
Os dançarinos são conhecidos como passistas, que com suas roupas coloridas agitam o guarda-chuva, elemento fundamental do frevo.

Lúcia Gaspar / Biblioteca da Fundação Joaquim Nabuco

Frevo, Olinda, PE, 2016.

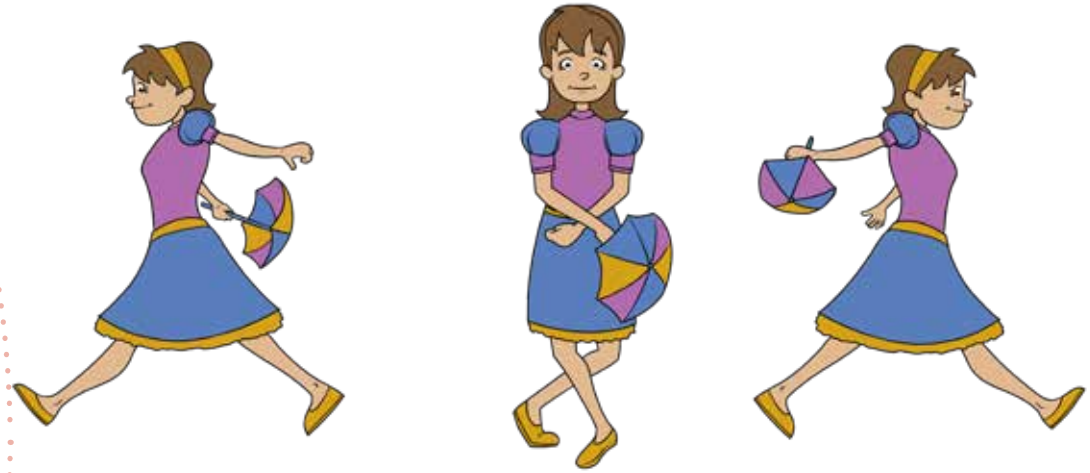
Os passos básicos do frevo são: dobradiça, tesoura, locomotiva, ferrolho, parafuso, pontilhado, ponta de pé e calcanhar, abanando, caindo-nas-molas, tramela e pernada. Conheça alguns deles:

Movimento parafuso



Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

Movimento tesoura



Movimento ferrolho

Leitura Complementar

A dança como inclusão social

A dança é fundamental na vida do ser humano, tanto para sua formação artística quanto para sua integração social. Ela é importante para o desenvolvimento tátil, visual, auditivo, afetivo, cognitivo e motor. A dança é um meio de promover a socialização, o respeito, o direito à individualidade, limites, entre outros, e por meio dela ainda é possível promover a inclusão social.

SECOM / Prefeitura da Cidade de São Paulo

"Encontro de Dois", grupo Quase9, uniu Libras e movimentos da dança contemporânea. São Paulo, SP, 2014.

Du Merlino / PMSCS

Cia. Fernanda Bianchini de Ballet de Cegos, São Caetano, SP, 2012.

Sec. Mun. de Turismo de Campinas / Agência SN

Dança inclusiva. Campinas, SP, 2016.

Assessoria de Imprensa / Prefeitura de Jundiaí

Alunos do Programa de Esportes e Atividades Motoras Adaptadas (Peama) na Mostra de Dança Municipal. Campinas, SP, 2015.

Cada prática corporal relacionada à dança, vista pelos alunos, permite que eles vivenciem também um pouco da cultura. Embora tenham diferentes origens, as danças, ao serem introduzidas em outros países, acabam se adaptando à cultura local e também sofrendo modificações. Você pode solicitar uma pesquisa aos alunos para que eles diferenciem o *hip-hop* dos Estados Unidos do *hip-hop* brasileiro, por exemplo, com o objetivo de que percebam as mudanças ocorridas.

É importante também que os alunos compreendam as influências e agregações que há muitas vezes entre a dança clássica e a dança de rua na apresentação de alguns filmes trabalhados, e consigam perceber, mesmo que sutilmente, a diferença entre cada uma, e é fundamental que isso seja trabalhado e discutido em sala de aula. No entanto, como os alunos ainda terão o estudo e a vivência da dança de salão no 8.º e 9.º ano, será mais fácil diferenciar uma dança da outra.

Assista ao vídeo que mostra a inclusão por meio da dança <https://tinyurl.com/yd3thhok>. Acesso em: 4 out. 2018.

Organizando a atividade

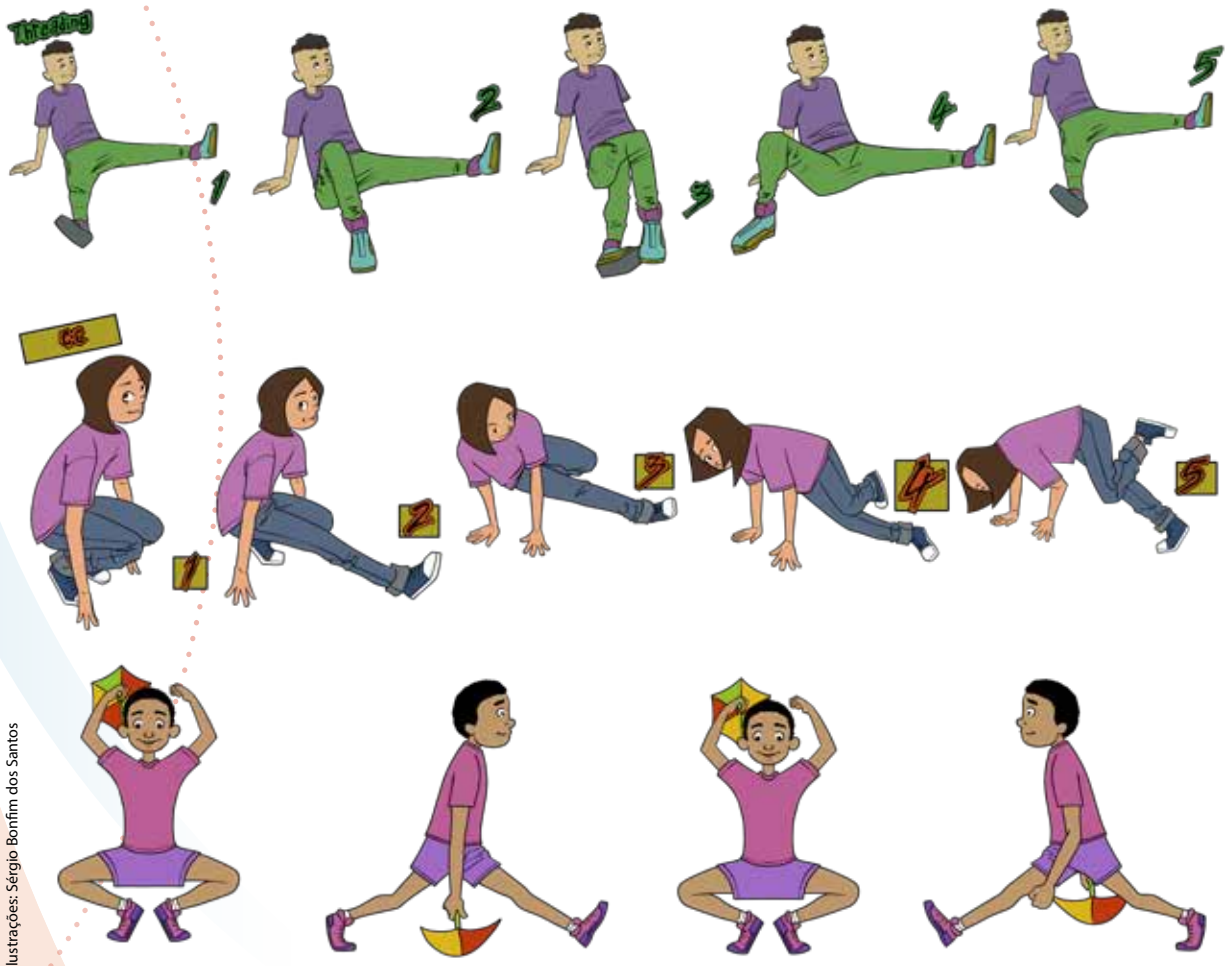
Para realizar qualquer estilo de dança urbana, é preciso um controle corporal, coordenação motora, ritmo, espaço e música. Agora é a sua vez de praticar e criar a sua própria dança urbana.

Atividade Prática 1: Criando uma dança urbana

Materiais necessários: espaço livre, aparelho de som e músicas.
Número de aulas estimado: 3.

Divida a turma em grupos e selecione uma música para cada um. Os alunos podem criar movimentos com base nos conteúdos aprendidos anteriormente sobre danças urbanas ou pesquisarem outros. Permita que ensaiem para que percebam se os passos criados estão em sincronia com a música escolhida. Realize as apresentações para a escola e, se possível, convide a comunidade.

Observe a seguir outros movimentos do *breaking* e do frevo para ajudar os alunos na criação da dança:



Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

Movimento tramela do frevo.

Atividade Prática 2: Vamos batalhar?

Materiais necessários: Espaço livre, aparelho de som, músicas de *rap*.

Número de aulas estimado: 3.

Escolha um lugar amplo e apropriado para a prática da dança. Faça uma roda com todos os alunos. Selecione algumas músicas previamente, que deverão estar de acordo com a cultura *hip-hop*. Para iniciar a atividade, os alunos podem escolher batalharem individualmente ou em grupo e irem ao centro da roda. Cada aluno ou grupo deverá criar alguns movimentos com o mesmo ritmo da música. Em seguida, outro aluno ou grupo entra na roda para "batalhar", criando novos movimentos.

Depois que todos os alunos participarem, discuta sobre a vivência da dança e da batalha, solicitando a opinião deles sobre essa prática corporal.

João Milet Meirelles / Flickr

Batalha de *hip-hop*. Salvador, BA, 2013.

AvaliandO

Neste momento, final do trabalho com a unidade temática *danças*, promova atividades que tenham o objetivo de avaliar se os alunos adquiriram as habilidades da BNCC indicadas no início do conteúdo. Você deverá analisar o envolvimento dos alunos, seja em grupo ou em participações individuais. Também deve ser avaliado se eles ampliaram o conhecimento acerca das danças estudadas, bem como se tiveram a oportunidade de vivenciá-las. Por meio da vivência, avalie se conseguiram recriar movimentos utilizados nas danças urbanas.

Depois, em uma roda de conversa, solicite que relatem a respeito das experiências que tiveram no desenvolvimento das aulas de danças. Onde surgiram as danças estudadas? Elas fazem parte da manifestação cultural de um país? De que forma? Foi possível para você vivenciar as danças estudadas? Você conseguiu recriar danças urbanas? Como? Quais as diferenças existentes entre as danças urbanas e as demais manifestações da dança?

LUTAS

Iniciando a busca

Ao trabalhar com essa unidade temática, espera-se que os alunos consigam:

1) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.
2) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do Brasil, respeitando o colega como oponente.
3) Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas do Brasil.
4) Problematizar preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais, propondo alternativas para superá-los, com base na solidariedade, na justiça, na equidade e no respeito.

As lutas sempre estiveram presentes na história da humanidade. Assim como as danças, os esportes e as ginásticas, as lutas são manifestações inseridas na esfera da cultura corporal de movimento, fazendo parte das sociedades ao longo do tempo. De acordo com Neira (2014, p. 91),

> como elemento presente no patrimônio cultural de diversos grupos, a luta acumula significados tradicionais de rito, prática religiosa, treinamento para a guerra e exercício físico. Nas suas origens, algumas lutas orientais possuíam conotações filosóficas fundamentadas em crenças religiosas e visavam à preparação do praticante física e espiritualmente. Mais recentemente, tem sido bastante comum a prática da luta com finalidades competitivas, defesa pessoal, condicionamento físico, por razões profissionais ou até mesmo forma de relaxamento das tensões do cotidiano, nas modalidades oferecidas pelas academias.

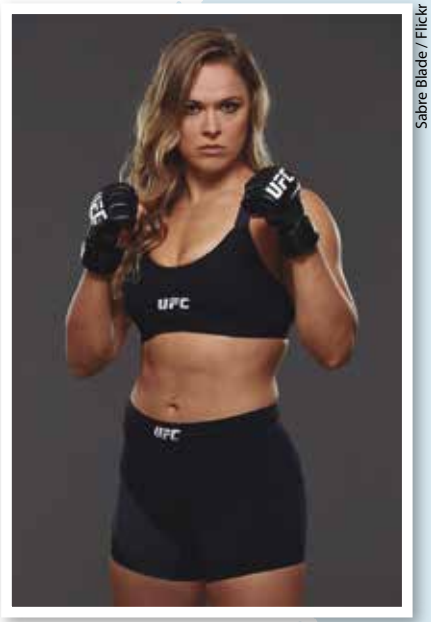
Luta, então, é uma prática corporal entre duas ou mais pessoas, na qual os participantes empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa dirigidas ao corpo do adversário. Com o tempo, as lutas ganharam destaque e, atualmente, vemos suas manifestações em campeonatos, filmes, desenhos e jogos eletrônicos.

Faça questionamentos como: As lutas estão presentes em nossa sociedade? Que tipo de lutas vocês conhecem e que movimentos são necessários para realizá-las? Que filmes ou desenhos já assistiram que havia lutas? Nesses filmes e desenhos, as lutas foram retratadas como prática corporal ou como forma de violência? Havia mulheres nessas lutas? Como são vistas as mulheres que optam pela prática de esportes considerados masculinos? Que tipo de esportes as mulheres podem ou não podem praticar? Que tipo de luta é mais praticada na região em que você mora? Há mulheres que praticam essas lutas?

As lutas, no decorrer do tempo, foram muitas vezes associadas a alguns conceitos, preconceitos e estereótipos. Buscando atender ao que diz uma das competências gerais da BNCC (2017, p. 9), "valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva", é importante, ao ser trabalhado com essa unidade temática, começar a desconstruir alguns paradigmas como associar lutas à violência e também que é uma prática realizada apenas por homens. Observe nas imagens a seguir como a mulher vem conquistando o seu espaço nas lutas.

©AFP

Estreia do boxe feminino nos Jogos Olímpicos, Londres, 2012. Da esquerda para a direita temos Katie Taylor (medalha de ouro), Sofya Ochigavae (medalha de prata), Mavzuna Chorieva e Adriana Araújo (brasileira), ficaram em terceiro lugar, com o bronze. 2012.



Sabre Blade / Flickr

A primeira luta entre mulheres na história do UFC ocorreu em fevereiro de 2013, com Ronda Rousey, lutadora de MMA, sendo a primeira mulher a ganhar o UFC. 2016.

Ao abordar a temática *lutas*, deve ser focado nas formas variadas de conhecimento da cultura humana, como prática historicamente produzida e repleta de valores culturais, valorizando os conhecimentos construídos no tempo e no lugar onde foram ou são praticadas. Dessa forma, os alunos precisam vivenciar essa manifestação corporal de maneira crítica e consciente, buscando estabelecer relações com o ambiente em que vivem.

Lutas do Brasil

As lutas vêm se tornando, cada vez mais, parte da cultura dos brasileiros. Algumas delas são práticas corporais trazidas pelas ondas migratórias e, muitas vezes, adaptadas no país.

As lutas mais praticadas atualmente no Brasil são: judô, jiu-jítsu, *muay thai*, capoeira, boxe e *krav maga*. Algumas lutas de origem brasileira: jiu-jítsu brasileiro, capoeira, huka-huka e luta marajoara.

O jiu-jítsu originou-se no Japão e foi popularizado no Brasil, onde foi modificado e se tornou o Brazilian Jiu-Jitsu, que é uma forma diferente de lutar, mas com os mesmos princípios da luta original.

A capoeira, em 2014, tornou-se a quinta manifestação cultural brasileira reconhecida pela Unesco como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade.

Huka-huka é um estilo de combate tradicional do povo indígena Bakairi, do estado do Mato Grosso, e povos do Xingu. O huka-huka é bastante praticado nessa região e representa uma das modalidades dos Jogos dos Povos Indígenas, competição esportiva criada no ano de 1996.

A luta marajoara, manifestação cultural da Ilha de Marajó, no estado do Pará, caracteriza-se como disputa de força física entre duas pessoas que, em posição agachada, trabalham com as pernas e braços para derrubar o adversário no chão, apenas com o uso da força do corpo.

A vivência de algumas lutas faz-se necessária para que o aluno compreenda as práticas corporais. Oportunize aos alunos imagens que apresentem as regras e a história dessas práticas, de modo que possam vivenciar algumas das ações praticadas na luta escolhida. Você pode, ainda, solicitar pesquisas sobre as lutas apresentadas ou sobre alguma outra pela qual a turma tenha curiosidade.

Assista ao vídeo *Capoeira 1 e 2* - Modalidade que reúne história, arte, dança e luta; essa é a capoeira. Um esporte que foi símbolo da luta e da resistência dos negros e que hoje é um patrimônio cultural de todos os brasileiros. Os episódios da *Série Atividade* apresentam os fundamentos básicos da capoeira e revelam como ela pode ser bem aproveitada no ambiente escolar. No trabalho interdisciplinar de História e Educação Física, os professores convidados do programa *Sala de Professor* exploram a tradição e os conhecimentos da capoeira em atividades com muita arte e música.
Disponível em: <https://tinyurl.com/ycqsyzlh>. Acesso em: 28 set. 2018.

Capoeira

A capoeira é uma arte marcial com muitas outras artes agregadas, de herança cultural afro-brasileira. É uma expressão cultural de um povo que visa não perder a identidade, utilizando-se da música, dos movimentos, do gingado e do esporte como elo de integração.

Observe a seguir uma roda de capoeira, na qual dois atletas fazem a triangulação, gingando, para executar os golpes no momento certo. Os demais integrantes acompanham a música, batendo palmas e aguardando sua vez de entrar na roda e poder jogar também.

Secom / Prefeitura Municipal de Ilhéus

Roda de capoeira. Ilhéus, BA, 2016.

Utiliza os ritmos peculiares para incrementar golpes complexos e que demandam muita agilidade, habilidade e capacidade física para execução de chutes, giros, rasteiras, joelhadas, além de muito vigor para as acrobacias em solo e as que mais chamam a atenção que são as acrobacias aéreas.

Além dos movimentos, a musicalidade é uma das principais características desse esporte que não fica apenas no simples fato de usar a música para jogar, mas também o aprendizado para tocar diversos instrumentos característicos à modalidade como berimbau, atabaque, pandeiro, agogô, reco-reco e caxixi, além dos cantos que acompanham as rodas de capoeira.

Para ouvir o som produzido por alguns instrumentos musicais usados na capoeira acesse o *site* <https://tinyurl.com/y7s4mrob>.

Berimbau

Atabaque

Pandeiro

Agogô

Caxixi

Reco-reco

Berimbau: Jean Marconi/wikimedia.commons; Atabaque: Pixabay/Pexels; Pandeiro: muzyczny/wikimedia.commons; Agogô: Alno/wikimedia.commons; Caxixi: DAN MOI WorldMusicInstruments/Flickr; Rco-reco: SJ/ikimedia.commons.

A roda de capoeira é comandada pelos instrumentos e músicas cantadas pelos membros do grupo que, dependendo do tipo de apresentação, visa à expressão cultural da dança e dos ritmos. Entretanto, também tem por objetivo a competição, em que os jogadores desenvolvem com seriedade e vigor competitivo, apresentando outro enfoque consideravelmente mais agressivo e contundente, uma vez que as rasteiras e os chutes baixos, altos, girados e em suspensão passam a ser largamente utilizados, aumentando a velocidade, a intensidade e consequentemente o risco do contato.

É importante registrar que a roda de capoeira possui muitos procedimentos a serem seguidos para o bom funcionamento da atividade. Os integrantes do grupo devem entrar na roda quando um dos jogadores estiver gingando e tocar em suas mãos. As músicas também dão a deixa em suas inversões ou sustentação de uma determinada frase, mostrando o momento da troca dos integrantes que estão gingando.

A capoeira se divide em estilos, sendo eles:

- Capoeira de Angola (refere-se à capoeira oriunda e enraizada na África).
- Capoeira Regional (acreditava-se que a capoeira estava perdendo força e se fez necessária uma reestruturação, cultivando e acrescentando os valores locais à arte).
- Capoeira contemporânea (uma evolução natural propôs uma mistura de estilos, agradando alguns e desagradando outros).

As músicas da capoeira regional, por exemplo, ditam o estilo de jogo e suas variações, como alguns exemplos:

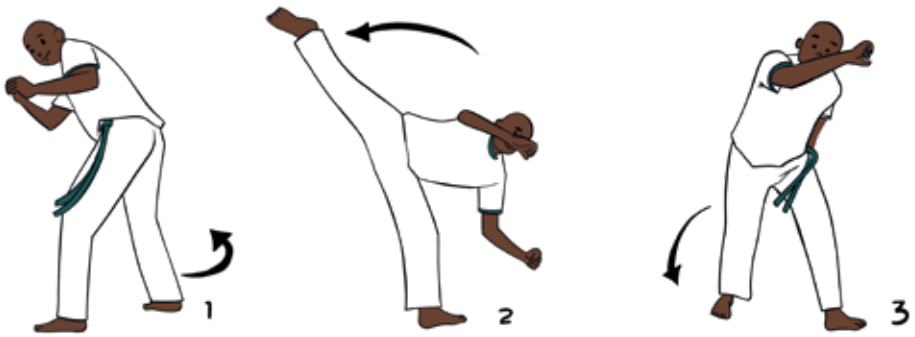
- São Bento Grande (pede um jogo mais rápido, menos exibição e mais "violência").
- Banguela (jogo baseado na movimentação mais cadenciada e lenta, sem contato físico. Geralmente usado para controlar os ânimos no jogo).
- Idalina (jogo de maneira solta, combinado com um jogo mais alto).
- Santa Maria (apesar de simples, imprime grande velocidade e o jogo se torna solto, rápido e alto, com floreios).

Na capoeira, é tradição os integrantes serem apelidados por algo característico que os tenha marcado. Geralmente, isso acontece no dia batismo, de maneira a oficializar esse apelido. O batismo é o momento solene no qual os capoeiristas são iniciados ou avançam na graduação.

O jogo da capoeira é baseado na movimentação e troca constante de base, sendo que as trocas são feitas por meio de movimentos laterais e com avanços e recuos, auxiliados pela movimentação cíclica dos braços. Isso promove o equilíbrio no momento da ginga e leva à procura do momento ideal para conseguir uma boa entrada dos golpes, em geral desferidos com as pernas, por serem mais contundentes.

Quanto aos golpes, existem:

Mortais (com giros e suspensão, movimentos amplos e acrobáticos – exemplo: rabo de arraia).



Traumatizantes ou contundentes (o adversário pode sofrer danos causados pelos golpes de características ofensivas – exemplo: martelo).

Desequilíbrios (golpes criativos e com grande movimentação, procurando iludir o adversário e achar um ponto de entrada para causar o desequilíbrio – exemplo: rasteira).

Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

Esquivas (movimentos defensivos, que evitam ser tocado pelo oponente - exemplo: esquiva com rolê, alta, baixa, lateral, entre outras).

Fugas (tentativas de sair do raio de ação do adversário utilizando manobras que levem o jogador para longe do adversário – exemplo: Aú).

Floreios (elementos muito empregados enquanto a ginga é feita. Servem para unir a dança à luta e também como fuga para uma movimentação ofensiva do adversário – exemplo: negativa).

Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

Leitura Complementar

Tem mulher na roda

A capoeira, assim como outras práticas que envolvem a luta e nas quais o corpo desempenha papel fundamental, era, em geral, vista como prática masculina. Até os anos de 1970, a presença feminina na capoeira era insignificante e limitada ao coro ou aos instrumentos musicais. As mulheres não entravam no jogo, e as razões para isso podem ser buscadas na situação social da mulher. As alterações nessa situação, com a maior participação feminina no espaço público e na luta por seus direitos e contra os padrões machistas de organização sociopolítica, influenciaram a capoeira.

→

Secom / PrefeituradeUberaba

Roda de capoeira. Uberaba, MG, 2015.

Atualmente, a presença feminina não se reduz à composição da roda. As mulheres jogam e ensinam a jogar, usam o corpo, a ginga e desempenham a arte. A utilização da capoeira como processo educativo deve considerar a presença feminina e não restringir a participação das meninas. Elas aprenderão, como os meninos, sem interdição, movimentos e relações.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, Diversidade e Inclusão. **História e cultura africana e afro-brasileira na Educação Infantil**. Brasília: MEC/SECADI, UFScar, 2014. p.98.

Organizando a atividade

Materiais necessários: atabaque, pandeiro, berimbau.

Número de aulas estimado: 4.

Os primeiros passos se iniciam com a escolha de um espaço bem amplo. Tenha disponível os instrumentos que serão utilizados e o repertório das músicas previamente escolhidas. Distribua as funções dos participantes da roda, lembrando de fazer um rodízio para que todos os alunos tenham a oportunidade de tocar os instrumentos e também possam jogar, gingando e lutando com os colegas.

Organize a roda, de forma que todos fiquem agachados, acompanhando com palmas e cantando em coro as músicas destinadas a cada tipo de jogo. Dois alunos devem dar início à ginga ao centro da roda, movimentando-se de acordo com a música, em um intenso trabalho de triangulação de pernas à procura do momento ideal de aplicar os golpes, ao mesmo tempo em que o outro evita ser golpeado. Os instrumentistas da vez precisam criar os momentos que sejam perceptíveis para a troca dos jogadores, tornando a roda dinâmica e com todos gingando igualmente.

A segurança dos alunos é prioridade na escola, portanto, para que eles possam gingar na roda de capoeira sem correr riscos de lesões ou traumas, as músicas e o estilo do jogo devem ser escolhidos com muito critério e atenção. Permita que as trocas sejam realizadas após breves momentos dentro da roda, para que a música também possa ser diversificada e que todos os alunos tenham a oportunidade de gingar com diferentes ritmos, que pedem estilos variados de gingado. A atividade finaliza após o cumprimento de todo o programa, participação dos alunos e integração final, com a demonstração de sentimentos de amizade e respeito em relação aos colegas.

Ascom / Prefeitura Municipal de Teresina

Roda de capoeira na Escola Municipal Joca Vieira. Teresina, PI, 2014.

Pei Fon / SECOM

Roda de capoeira na rua. Maceió, AL, 2016.

Luta marajoara

Como praticamente todos os esportes que conhecemos, existem divergências a respeito da origem da luta marajoara. Duas teses tentam sustentar o reconhecimento dos relatos históricos: a primeira é de que a luta é oriunda dos rituais indígenas; a segunda, o relato mais aceito, é que devido a inúmeras observações dos búfalos, enquanto queriam se reproduzir ou defender território, iniciava-se o confronto entre dois búfalos, medindo força cabeça com cabeça. A fusão das duas teses dá origem a uma luta puramente brasileira, tendo seu início nos momentos de descanso e lazer dos caboclos da região do Arari, situado na Ilha de Marajó.

S.I. / Secom Pará.

Luta marajoara, em terreno específico (areia), onde tudo começou. O jogo de dominação, em busca da melhor posição para aplicar a puxada, a empurrada ou projetar o oponente com as costas inteiras no chão. Cachoeira do Arari, Arquipélago de Marajó, PA, 2017.

É uma modalidade que buscou muito de sua inspiração na luta greco-romana. Visa principalmente não ser uma luta violenta em sua essência, já que não são permitidos golpes contundentes, causando impactos ou injúrias contra o corpo do oponente. Da mesma forma, chaves e torções estão descartadas. A luta marajoara (também conhecida como lambuzada, derrubada, agarrada ou cabeçada) se sustenta na posição que os búfalos assumem ao iniciar um combate. Muitas vezes, a força do primeiro contato com a cabeça já é suficiente para mostrar a superioridade e domínio no combate, mas se não for o suficiente os corpos começam a se entrelaçar procurando causar o desequilíbrio do oponente, tirando sua base do contato com o chão, para que o mesmo sofra uma queda simples ou se desequilibre até o chão.

Hely Pamplona / Encanto Caboclo

De acordo com os relatos históricos, essa foi a inspiração para o início dos combates entre os lutadores da luta marajoara, começando a mostrar dominação antes mesmo de aplicar o primeiro golpe. Ilha de Marajó, PA, 2014.

Enquanto esporte e, principalmente, competição, percebeu-se a necessidade de mudar algumas regras para que os árbitros conseguissem regular suas decisões em relação aos golpes aplicados e também no que diz respeito à finalização dos combates, que são realizados em uma área circular, com no mínimo 2 metros de raio. Pode ser disputado tanto na areia quanto no barro ou na grama. A regra básica do combate é derrubar o oponente, e suas costas devem tocar inteiramente o chão para definir o combate com o golpe perfeito e o oponente seja considerado dominado. Os sinais disso não deixam dúvida a partir do momento em que o corpo toca a areia e o árbitro vê a totalidade das costas sujas. Caso isso não ocorra, pode-se tentar uma imobilização, tempo suficiente para o árbitro entender que não há mais nenhuma reação por parte do imobilizado.

Leitura Complementar

A luta marajoara no UFC

Quem assistiu o *Ultimate Fight Championship* (UFC) que aconteceu na cidade do Rio de Janeiro em 2012, viu a entrada do lutador Yuri Marajó com a bandeira do Pará e sua vitória contra o japonês Michihiro Omigawa. [...]

Aos sete anos, o atleta começou a praticar luta marajoara, uma espécie de luta Greco-Romana, disputada em terreno de argila. Anos mais tarde, seu irmão mais velho o levou a uma

S.I. / Ultimate Fighting Championship

Lutador Yuri Marajó, 2015.

academia de *kung fu* para treinar. Teve a oportunidade de também praticar muay thay e jiu-jítsu. [...]

Em 2000, Yuri Marajó estreou oficialmente no mundo do MMA e posteriormente chegou a ser campeão no maior evento da América Latina, o *Jungle Fight*.

Marajó possui um currículo de dar inveja a qualquer lutador. São 27 lutas profissionais, com 19 vitórias e apenas 3 derrotas. [...]

O atleta diz que sonha chegar à elite do UFC, compondo a listagem de lutadores que fazem parte do *card* principal do evento. [...]

PAIVA, Cristiane. Yuri Marajó. **Revista Alvo**, Ano VI, Edição 11. p. 64-66. (Adaptado).

Organizando a atividade

Materiais necessários: local aberto, piso macio, aparelho de som.

Número de aulas estimado: 2.

Sugestões de vídeos de luta marajoara:

- <https://www.youtube.com/watch?v=MPF_SGkVv0U>;
- <https://www.youtube.com/watch?v=6AWVJxeHOas>;
- <https://www.youtube.com/watch?v=5odqPIb3EWo>.

Mesmo os golpes contundentes não sendo característicos, toda cautela deve ser adotada por se tratar de uma luta e principalmente por estar sendo realizada dentro do ambiente escolar. Você pode começar a atividade mostrando vídeos disponíveis na internet ou outra fonte para que os alunos tenham um conhecimento do funcionamento geral da luta, percebendo como se organiza o posicionamento corporal, como são feitos os contatos no momento do corpo a corpo, etc.

Trabalhe com os alunos em duplas, de maneira não competitiva:

- Contato cabeça com cabeça evitando batidas e contatos mais bruscos.
- Movimentação no jogo de empurra-empurra.
- Trabalhos dos ombros e mãos, procurando ajustar a entrada perfeita para que possa derrubar o oponente.
- Trabalhar passo a passo a derrubada em ambiente criado para isso, com piso macio (colchonetes empilhados, por exemplo). Assim, o aprendizado da queda e do ato de derrubar são treinados simultaneamente.

Colocando os alunos para lutar: será perfeito se tiver algum ambiente na escola em que tenha uma caixa de areia, caso contrário, a criatividade de improvisar uma superfície em que possa ser realizada a atividade se faz necessária, como já citada, com o uso de colchonetes, almofadas, colchões, tatame ou outros materiais que você tiver disponível.

Estabelecendo objetivo n.° 1: Empurradas

Só pontua se finalizar (derrubar com as costas inteiras no chão) com empurradas ou derrubar, mesmo que parcialmente, o oponente com a empurrada. Qualquer outra técnica incompleta utilizada para finalizar a luta acrescentará apenas pontuação parcial. As lutas devem ter um tempo predeterminado de 5 minutos, no qual a tentativa de dominar o oponente deve ser feita sem parar durante o tempo regulamentar.

Estabelecendo objetivo n.° 2: Puxadas

Para pontuar, o lutador deve encaixar as técnicas de puxadas para finalizar (derrubar com as costas inteiras no chão) ou derrubar parcialmente o oponente, puxando-o. Qualquer outra técnica incompleta utilizada para finalizar a luta acrescentará apenas pontuação parcial.

Realize as lutas em ritmo cadenciado para evitar ao máximo as indesejáveis lesões. Faça com que os alunos troquem os pares em que estão lutando para uma maior riqueza de técnicas adquiridas.

Paulo Sérgio Nascimento / Assessoria de Planejamento e Gestão

Luta marajoara. Ilha de Marajó, PA, 2011.

Paulo Sérgio Nascimento / Assessoria de Planejamento e Gestão

Luta marajoara. Ilha de Marajó, PA, 2011.

AvaliandO

Neste momento, final do trabalho com a unidade temática *lutas*, promova atividades que tenham o objetivo de avaliar se os alunos adquiriram as habilidades da BNCC indicadas no início.

Em uma roda de conversa, solicite que os alunos relatem a respeito das experiências que tiveram no desenvolvimento das aulas de lutas. O que o aluno sabe a respeito das lutas trabalhadas e pesquisadas? Quais práticas ele conseguiu aperfeiçoar com as aulas? Por meio das aulas e das pesquisas realizadas, o aluno pôde vivenciar alguma das práticas? A turma compreendeu que as lutas não devem ser uma prática para estimular a violência? Como? Puderam perceber de que modo alcançar uma sociedade solidária, justa, com equidade e respeito? Foi possível refletir sobre a presença feminina na prática esportiva lutas? De que forma?

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

Iniciando a busca

Ao trabalhar com essa unidade temática, espera-se que os alunos consigam:

1) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura urbanas, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.

2) Identificar os riscos durante a realização de práticas corporais de aventura urbanas e planejar estratégias para sua superação.

3) Executar práticas corporais de aventura urbanas, respeitando o patrimônio público e utilizando alternativas para a prática segura em diversos espaços.

4) Identificar a origem das práticas corporais de aventura e as possibilidades de recriá-las, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de práticas.

As práticas corporais de aventura são atividades novas na cultura corporal de movimento, pois se difundiram e ganharam muitos adeptos apenas a partir da década de 1990, especialmente devido à ampla divulgação pela mídia, à oferta como atividade de lazer e turismo na natureza e à expansão globalizada do comércio em torno deles. A busca da diversão, lazer e aprendizagem com estas atividades pode ser uma alternativa para práticas já cristalizadas na cultura corporal de movimento.

Com o objetivo de trazer essas práticas para serem vivenciadas na escola, a BNCC afirma que,

> na unidade temática *Práticas corporais de aventura*, exploram-se expressões e formas de experimentação corporal centradas nas perícias e proezas provocadas pelas situações de imprevisibilidade que se apresentam quando o praticante interage com um ambiente desafiador. Algumas dessas práticas costumam receber outras denominações, como esportes de risco, esportes alternativos e esportes extremos. Assim como as demais práticas, elas são objeto também de diferentes classificações, conforme o critério que se utilize. Neste documento, optou-se por diferenciá-las com base no ambiente de que necessitam para ser realizadas: na natureza e urbanas. As práticas de aventura na natureza se caracterizam por explorar as incertezas que o ambiente físico cria para o praticante na geração da

vertigem e do risco controlado, como em corrida orientada, corrida de aventura, corridas de *mountain bike*, rapel, tirolesa, arborismo etc. Já as práticas de aventura urbanas exploram a "paisagem de cimento" para produzir essas condições (vertigem e risco controlado) durante a prática de *parkour*, *skate*, patins, *bike*, etc. (2017, p. 216 e 217).

Dessa forma, os alunos devem conhecer a cultura corporal de movimento e suas múltiplas possibilidades de abordagem, aumentando, assim, seus entendimentos, obtendo novas experiências de leitura de mundo e outras formas de experimentação de práticas para uma futura adesão em sua vida adulta e em momentos de lazer. Nesse sentido, a BNCC propõe a vivência de práticas corporais urbanas e de aventura. Há modalidades radicais praticadas predominantemente no ambiente urbano como o *skate*, o *parkour*, os patins e a escalada *indoor* (em paredes artificiais), enquanto outras usam preferencialmente os espaços naturais como o surfe, o *mountain bike*, a canoagem e a escalada em rocha.

Leitura Complementar

Ele é sem limites

Fernando Fernandes perdeu o movimento das pernas e da região lombar ao sofrer um acidente de carro. Ainda na reabilitação, ele conheceu a paracanoagem e decidiu se tornar um dos melhores do mundo. E conseguiu: Fernando ganhou 4 competições mundiais consecutivas e hoje faz parte da história desse esporte. Agora, ele busca uma sensação nova e encontrou o que buscava no *kitesurfe*, esporte que aprende desde novembro do ano passado. E sim, ele já está velejando. Fernando Fernandes é o primeiro cadeirante, com esse tipo de lesão, a velejar de *kitesurfe*. [...]

Gisa de Paula / opovo

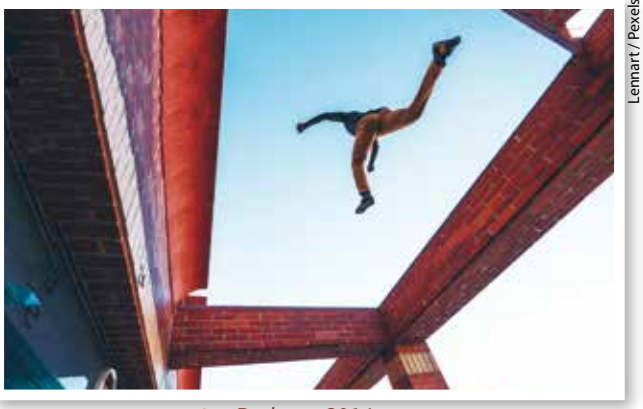
Fernando Fernandes velejando de *kitesurfe*, Ceará, 2018.

NUAZ, Giselle. Ele é sem limites. **O Povo**, 8 abril 2018. Disponível em: <http://blogs.opovo.com.br/vidasaovento/2018/04/08/ele-e-sem-limites/>. Acesso em: 9 out. 2018. (Adaptado).

Veja o vídeo mostrando a experiência de Fernando Fernandes no *kitesurfe*. Disponível em: <https://tinyurl.com/y9yo7gv3>. Acesso em: 9 out. 2018.

Práticas corporais de aventura urbanas

O espaço urbano mudou e, assim, modificou a forma como o indivíduo lida com ele. Nesse contexto, a prática corporal também se adapta às condições desses locais, e algumas modalidades de esportes dão novo significado às ruas, praças, parques e ginásios esportivos das cidades.



Lennart / Pexels

Parkour, 2016.

S.I / Pxhere

Escalada *indoor*, 2017.

As práticas corporais de aventura urbana atuam no contexto do ambiente escolar e do seu entorno, com o objetivo de identificar, explorar e avaliar os locais disponíveis na comunidade para a realização de diferentes práticas corporais, respeitando o patrimônio público e minimizando os impactos da degradação ambiental.

Eloy Olindo S / wikimedia.commons

Pista de *skate* em Almirante Tamandaré, PR, 2014.

Ao traçar relações com meio ambiente, os alunos têm a oportunidade de refletir e analisar os impactos das atividades humanas sobre o meio ambiente em paisagens urbanas e o quanto isso afeta a comunidade.

As práticas corporais de aventura urbanas têm como um de seus objetivos a ocupação dos espaços públicos, dando-lhes novos usos e novas possibilidades de interação social. Diante disso, é muito importante trabalhar o respeito ao patrimônio, buscando o cuidado, o zelo e as formas de melhoria. Juntamente com os alunos, identifique, explore e avalie os locais disponíveis na escola e na comunidade para a realização de diferentes práticas corporais de aventura urbanas.

Primeiramente, organize uma roda de conversa e dialogue com a turma a respeito do que conhecem sobre práticas corporais de aventura urbanas. Antes de levantar os conhecimentos prévios dos alunos, explore com eles alguns dos esportes considerados de aventura urbana: *skate*, *parkour*, *base jumping*, *slackline*, patins, escalada *indoor*, etc.

Pergunte de quais práticas corporais de aventura urbanas eles já tiveram a oportunidade de praticar ou assistir e se conhecem as regras. Informe-os que todos vão conhecer nas próximas aulas um esporte diferente, o *parkour*. Verifique se alguém já conhece essa prática, se já tiveram a oportunidade de praticar, quais são as regras e se acham ser possível realizá-la na escola.

Parkour

Criado na década de 1990, o *parkour* ou *le parkour* é uma modalidade de esporte urbano. A palavra origina-se do francês, que significa "o percurso", que é a prática de deslocar-se de um ponto para o outro rapidamente, usando técnicas para saltar os obstáculos como rampas, escadas, muros, corrimãos, calçadas, árvores ou qualquer lugar onde se possa escalar e explorar apenas os recursos do corpo de forma ágil.

Nesta atividade é possível desenvolver tanto capacidades físicas, como força, equilíbrio e resistência, quanto capacidades mentais, entre elas a determinação, concentração e autonomia. O circuito de *parkour* tem o objetivo de difundir a modalidade para o público, apresentando suas principais técnicas para iniciantes. Observe o infográfico nas páginas seguintes e descubra mais a respeito dessa prática corporal.

Sugestão de FilmE

13.º Distrito

Ano: 2014.

Direção: Camille Delamarre.

Brick Mansions é uma área da cidade de Detroit onde a violência tem índices altíssimos, o que fez com que a prefeitura local praticamente abandonasse a área à própria sorte. Com isso, traficantes como Tremaine Alexander ganharam *status* e poder, por mais que sejam combatidos por Lino, um especialista em *le parkour* que tenta erradicar as drogas do local. Quando um policial descobre que um perigoso criminoso tem acesso a uma bomba mortal, ele decide se infiltrar na gangue para resolver o caso. O filme é indicado para maiores de 14. Selecione apenas as cenas de *parkour* para apresentar aos alunos.

Divulgação / California Filmes

DE ZERO A HERÓI
PREPARO FÍSICO E TREINAMENTO EM PARKOUR

Infográfico por Caroline Loch

O Parkour trabalha com a ideia de que nenhum obstáculo deve impossibilitar o praticante de continuar seu percurso.

Força, resistência, agilidade, precisão, noção espacial, equilíbrio, tempo de reação e criatividade são algumas habilidades desenvolvidas. Trata-se de uma atividade que explora todo o potencial físico e mental de quem pratica e, por isso, há necessidade de desenvolver o corpo, que é a única ferramenta usada, evitando possíveis danos físicos.

Seja você um *traceur* iniciante ou aspirante, veja como se preparar para a prática do Parkour.

AQUECIMENTO & ALONGAMENTO

O aquecimento é um procedimento importante antes da prática de toda atividade física. Um bom aquecimento é essencial para toda e qualquer rotina de exercícios, porque esquenta o corpo, prevenindo lesões e torções.

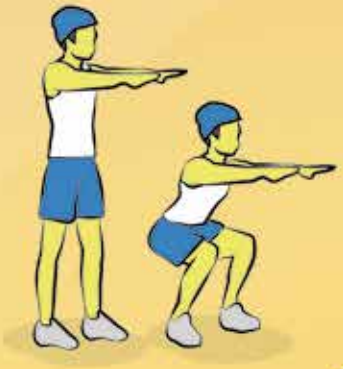
Após o treino, alongar-se é um componente absolutamente vital, que não deve ser negligenciado, pois relaxa os músculos, os tendões, os ligamentos e ajuda na respiração. É um momento para acalmar a mente e centrar a consciência, deixando de lado todo o *stress*.

CORPO EM FORMA

O Parkour, mesmo sendo uma atividade que envolve todo o corpo, não traz consigo o desenvolvimento rápido que um treino físico específico traz. Existem várias formas de trabalhar adicionalmente os músculos e conjuntos do corpo.

Nível I 3 séries **Nível II** 5 séries **Nível III** 7 séries

12 AGACHAMENTOS



12 SALTOS

12 FLEXÕES

Os praticantes de Parkour são chamados de *traceur* (homem) e *traceuse* (mulher).

TRACEURS EM FOCO*

68% Já sofreu algum tipo de lesão.

44% Considera ser iniciante.

32% Não treina todas as semanas.

68% Acredita ser necessário ganhar força muscular para praticar Parkour.

76% Treina em parques.

88% Acredita ser insuficiente sua frequência de treinamento.

O ideal é vestir algo confortável e leve, que não limite os movimentos.

Um tênis estofado e aderente é o recomendado.

*Pesquisa feita com a amostragem de 25 praticantes de Parkour da cidade de Porto Alegre.

MOVIMENTOS BÁSICOS

Os movimentos do Parkour não podem ser feitos de qualquer maneira. Entender a mecânica dos movimentos básicos é essencial para acertar a execução da técnica e ações que são pré-requisitos para aprender movimentos mais complexos.

Gather Step

O que é?
Movimento em que se adquire impulso por meio de um passo largo e um passo curto.

Como fazer?
Comece com a perna oposta à sua perna dominante. Dê uma passada larga com a perna oposta. Termine com um passo curto, tomando impulso para cima com sua perna dominante.

Precision Jump

O que é?
Salto estático de um ponto para outro.

Como fazer?
Após o impulso inicial, eleve seus joelhos à altura do peito. Aterrise com os pés sobre uma borda ou um lugar pequeno.

Landing

O que é?
Amortecimento suave após um salto. Evita lesões articulares.

Como fazer?
Ao saltar, olhe para o ponto onde irá aterrissar. Ao tocar o chão, a separação das pernas deve ser do comprimento dos ombros. Pouse na ponta dos pés. Logo que seus pés fizerem contato com o chão, dobre os joelhos em um ângulo maior ou igual a 90 graus. Apoie as mãos no chão.

Roll

O que é?
Rolamento evasivo a fim de amortecer ou criar embalo após a aterrissagem.

Como fazer?
Após a aterrissagem, apoie as mãos juntas para o lado onde você executará o rolamento. Coloque o antebraço no chão e empurre-o com as pernas, impulsionando as costas até que elas toquem o chão. Não deixe os ombros baterem no chão.

Climb Up

O que é?
Subida usando os braços e chutando a parede.

Como fazer?
Apoie uma das pernas dobrada em contato com a parede e pegue impulso para cima. Segure a borda do muro com as duas mãos. Empurre o corpo para cima com a perna oposta. Traga a parede para perto do peito, puxando os cotovelos para fora. Em seguida, empurre a parede para baixo. Apoie uma das pernas na parede e chute a outra para trás, para poder subir.

Safety Vault

O que é?
Sobrepor um obstáculo usando os membros superiores com o apoio do pé.

Como fazer?
Apoie a mão aberta no obstáculo. Em seguida, apoie-se na perna oposta a essa mão. Atravesse com a outra perna, puxando-a para além do obstáculo.

Lazy Vault

O que é?
Sobrepor um obstáculo usando os membros superiores.

Como fazer?
Apoie a mão aberta no obstáculo. Coloque para frente a perna mais próxima a ele e mantenha para trás a perna de fora. Chute para cima com a perna de dentro; ela levantará você para cima do obstáculo. Quando isso acontecer, pule com a perna de fora.

Cat Leap

O que é?
Movimento para se pendurar em um obstáculo.

Como fazer?
Salte em direção ao obstáculo. Mova as mãos para frente do corpo. Erga os joelhos enquanto estiver no ar. Agarre a borda do obstáculo com as duas mãos e apoie os pés nele.

LOCH, Caroline. **De zero a herói**: preparo físico e treinamento em parkour. Disponível em: <https://tinyurl.com/y8aj3fem>. Acesso: 18 out. 2018.

Heptagon / wikimedia.commons

Parkour: movimentos padrões e criatividade para encontrar obstáculos novos e desafiadores em cada nova sessão, Frankfurt, Alemanha, 2015.

Para muitos, o *parkour* pode não parecer uma disciplina séria de condicionamento físico. No entanto, essa prática pode ser tão benéfica quanto outras, como ioga e caratê. *Parkour* é mais do que apenas saltar e fazer cambalhotas. A definição básica é passar do ponto **A** para o ponto **B** da maneira mais eficiente e rápida possível. Isso envolve disciplina física e mental. Muitas pessoas que realizam essa prática urbana frequentemente fazem isso para melhorar sua saúde. Outras, adotam-na para melhorar sua confiança para superar obstáculos dentro e fora do treinamento.

No Brasil, a modalidade ficou conhecida por volta de 2004, quando os praticantes foram se adaptando ao estilo e formando grupos que a cada dia, naturalmente, recrutava mais adeptos à modalidade, praticada em parques, praças e locais que tenham muros, corrimãos, escadas e muitos obstáculos.

Organizando a atividade

Materiais necessários: obstáculos diversos, como bancos, caixotes, cordas, etc.

Número de aulas estimado: 2.

Em geral, o ambiente escolar se mostra muito rico para um esporte desses, uma vez que a estrutura física dos prédios, áreas de lazer, jardins, área esportiva, rampas e escadas compõem o cenário perfeito para a prática do *parkour*, diversificando os tipos de manobras e o grau de dificuldade para a transposição de cada obstáculo. Havendo bancos, caixotes e cordas, perceba a possibilidade de incrementar o circuito, tornando-o, assim, mais

atrativo e permitindo com que os alunos menos habilidosos possam escolher um circuito alternativo que apresenta um menor grau de dificuldade compatível com sua percepção de quais obstáculos são possíveis superar.

Veja vídeos apresentando algumas manobras de *parkour*. Disponível em: <https://tinyurl.com/y9wh2cmt>. Acesso em: 10 out. 2018.

Trace um circuito inicial curto, para que a turma possa praticar com movimentos simples e de baixíssimo risco de lesão. Dessa forma, vão perdendo o medo e experimentando novas sensações. Determine passagens de nível, do mais baixo para o mais alto, fazendo com que o aluno, após saltar de uma estrutura mais baixa, consiga escalar uma estrutura mais alta utilizando o menor esforço possível, aplicando velocidade, aliando à estratégia certa.

Ao inverter a situação, faça a transição do obstáculo mais alto para o mais baixo utilizando quedas com rolamentos, que permitem tirar o peso do corpo, destravando as articulações e levando o corpo a sentir o menor impacto possível, preservando as estruturas esqueléticas e articulações intactas sem causar dor. Simule padrões de movimentos técnicos para que as manobras tenham sucesso. Nessa modalidade não necessita ter um vencedor, aqueles que conseguirem finalizar o percurso terá como atividade cumprida.

S.I / colegiostamonica

Alunos do Colégio Santa Mônica praticam movimentos do *parkour* na aula de Educação Física. Mogi das Cruzes, SP, 2018.

S.I / colegiostamonica

Alunos do Colégio Santa Mônica praticam movimentos do *parkour* na aula de Educação Física. Mogi das Cruzes, SP, 2018.

Escalada esportiva

Trata-se de uma versão do montanhismo ao ar livre, no qual os ricos paredões apresentam, com suas vias, obstáculos naturais. Na escalada esportiva os obstáculos são feitos com vários graus de dificuldade para desafiar os praticantes.

Benjamín Núñez González / wikimedia.commons

Escalada natural, Espanha, 2016.

Alwin Buchmaier / wikimedia.commons

Escalada urbana, Tettnang, Alemanha, 2015.

A escalada esportiva foi criada por volta dos anos 70, quando um ucraniano empilhava e fixava pedras em sua parede durante um rigoroso inverno para poder treinar sem sofrer tanto com as intempéries, e o resultado da sua tentativa foi muito produtivo e amplamente copiado pelos outros escaladores. Praticada de forma individual ou em grupos, a escalada pode ser classificada em dois tipos:

- **Escalada de bloco** (ou *Boulder*, que significa pedregulho): nesse tipo de escalada não são muito utilizados recursos artificiais , como grampos, cordas, mosquetões, reversos, móveis. Os escaladores utilizam muita força física e explosão muscular para se manterem e transporem os níveis durante a resolução dos problemas do trajeto, porém, em geral, a resolução dos problemas dos blocos se dá em poucos passos.
- **Escalada de falésia** (ou Via): consiste em evoluções realizadas transpondo as vias com graus de dificuldade variados, sendo muito usados recursos artificiais com a finalidade de resolver os problemas complexos encontrados durante a evolução na via. A via torna-se uma escalada mais demorada por exigir que se encontre sempre a melhor alternativa para os apoios, dessa forma, pode ser considerada uma escalada que testa ao limite a resistência dos praticantes.

O montanhismo "emprestou" seus movimentos e suas técnicas para a escalada esportiva se sustentar enquanto esporte, que além de exigir muito preparo e condicionamento físico, ainda promove uma série de

benefícios para a mente e para o corpo. Nela a adrenalina é componente essencial para desencadear uma série de reações químicas benéficas , não direcionadas à sensação de medo, e sim à sensação de prazer pelo aumento dos níveis de endorfina, serotonina, dopamina, devido ao altíssimo grau de esforço físico e mental exigido dos praticantes.

O maior desafio para os atletas de montanhismo/escalada é encontrar soluções para superar os obstáculos. Não importa se estes estão em um altíssimo paredão de pedras, em algum lugar da natureza, ou se em uma parede montada artificialmente dentro de uma academia especializada, em qualquer cidade.

Organizando a atividade

Materiais necessários: capacete, corda, sapatilha para escalada e pó de magnésio para as mãos.

Número de aulas estimado: 2.

Por não ser um esporte dos mais tradicionais, principalmente pela dificuldade de acesso e sabendo que dificilmente teremos algum paredão de escalada em nossas escolas, sugere-se criar um projeto em que os alunos possam visitar uma academia ou espaço específico, próprio para a prática do esporte. Esse projeto demandará organização do professor e da escola para proporcionar aos alunos uma visita um local que ofereça a escalada esportiva por ofício, uma vez que lá eles encontrarão a estrutura necessária para experimentarem o esporte com toda segurança fornecida pelos equipamentos específicos, o que se configura como ponto crucial para evitar qualque tipo de inconvenientes e acidentes. Os profissionais disponíveis e à espera dos seus alunos são experientes e qualificados para organizar as atividades, dando explicações sobre as técnicas, movimentos e maneiras de superar os obstáculos.

O resultado dessa prática pode ser posteriormente transformado em uma exposição, na qual os alunos irão compartilhar com outras turmas as suas experiências, falando sobre e apresentando imagens.

Vivia Lima / Secom

Escalada estimula coragem e disciplina em alunos do Colégio de Aplicação João XXIII. Juiz de Fora, MG, 2014.

Sugestão de FilmE

As manobras radicais de Tony Hawk

Ano: 2006

Direção: Johnny Darrell

Lincolnville era a sede do Circo Grimley, mas a cidade transformou-se em uma metrópole apaixonada por tecnologia e esportes radicais. É então que surge Tony Hawk com seu show de manobras radicais para revitalizar o local do antigo circo, até que alguns membros do antigo circo o sequestram. Agora, um grupo de jovens *skatistas* pode ser a única esperança de Tony.

Divulgação / Paris Filmes

Skate

A origem do *skate* ainda é incerta, mas pode-se dizer que surgiu na Califórnia entre o fim dos anos 50 e início dos anos 60. Era época em que o *surf* estava no seu auge. Para que pudessem aproveitar as manobras do *surf* em terra firme, alguns surfistas tiveram a ideia de pegar as rodas dos patins e colocá-las em uma madeira.

Na década de 1960, os primeiros *skates* foram fabricados industrialmente e começaram as primeiras competições.

Simon / piniimg

Evolução do *skate*.

Na década de 1970, uma grande seca atingiu os Estados Unidos, fazendo com que as pessoas que tinham piscina esvaziassem-nas. Foi então que os *skatistas* comaçaram a usar as piscinas vazias para realizarem diferentes manobras e, assim, surgiu o *skate* vertical. Nos anos 80, surgiram inovações dos *skates* e das pistas, como as pistas em U.

tunaboat / Flickr

Skatista na piscina, Ventura, CA, 2014.

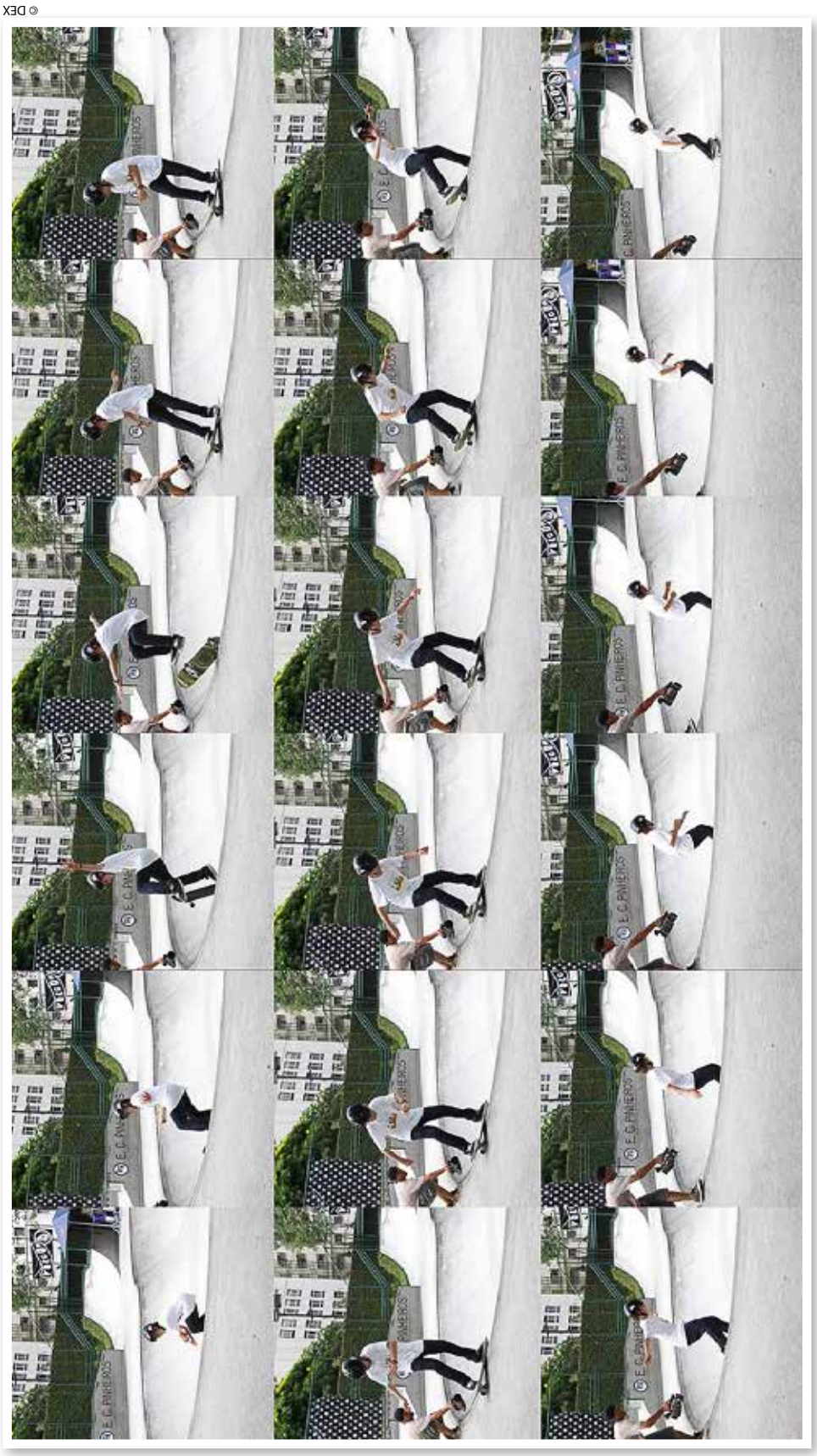
Raenmaen / wikimedia.commons

Pista de *skate*, *half-pipe*. Rotterdam, Holanda, 2014.

No Brasil, o *skate* chegou em meados de 1965, logo sendo incluído no rol de opções de lazer radical.

Entre os benefícios que o *skate* traz para os alunos está a socialização, a melhoria do condicionamento físico, da coordenação motora, do equilíbrio e, principalmente, o aumento da concentração.

Veja algumas manobras do *skate*:



© DEX

Manobra *Olie-Flip*. Brasília, DF, 2012.

Sugestão de FilmE

Vida sobre rodas

Ano: 2010

Direção: Daniel Baccaro

Primeiro documentário sobre *skate* feito no Brasil, que narra sobre os últimos 20 anos do esporte no país. Com depoimentos de *skatistas* famosos, como Bob Burnquist e Sandro Dias, o filme relata como eles ganharam respeito e espaço na mídia.

Divulgação / Buena Vista International

Assista a uma entrevista da EBC sobre aulas de *skate* para autistas. Disponível em: <https://tinyurl.com/y8sytldn>. Acesso em: 10 out. 2018.

© DEX

Manobra *Axle Drop*. Brasília, DF, 2012.

© DEX

Manobra *Fakie Hardflip*. Brasília, DF, 2012.

Leitura Complementar

Surfe, *skate*, beisebol, escalada e caratê entram no programa olímpico de 2020

O Comitê Olímpico Internacional (COI) definiu por unanimidade, na tarde desta quarta-feira (3), que os Jogos Olímpicos de Tóquio (que serão realizados em 2020) terão cinco novos esportes. A partir da próxima Olimpíada, beisebol (junto com o *softbol*, versão feminina do esporte), surfe, *skate*, caratê e a escalada estarão dentro da competição. [...]

O *skate* terá a modalidade *street* (com obstáculos) e uma de pista em local fechado, com 40 participantes (20 no masculino e 20 no feminino) em cada uma. O surfe será disputado por 40 atletas, 20 no masculino e 20 no feminino. O caratê terá competições nas categorias de combate (*kumite*), com 60 atletas, e de exibição (*kata*), com 20 atletas. Já a escalada será disputada por 20 atletas no masculino e 20 no feminino. [...]

MATSUKI, Edgard. Surfe, *skate*, beisebol, escalada e caratê entram no programa olímpico de 2020. **Agência Brasil**, 3 agosto 2016. Disponível em: <https://tinyurl.com/yaqarq3l>. Acesso em: 9 out. 2018.

Organizando a atividade

Materiais necessários: *skate*, capacete, joelheiras e luvas.

Número de aulas estimado: 3.

É muito improvável que a escola tenha disponíveis os equipamentos necessários, porém, como o *skate* e seus acessórios são equipamentos mais populares, é possível que os alunos os possuam.

Guilherme Dalla Barba / SMELJ

Prática do *skate* na Escola Municipal Miguel Krug. Curitiba, PR, 2017.

Guilherme Dalla Barba / SMELJ

Prática do *skate* na Escola Municipal Miguel Krug. Curitiba, PR, 2017.

Nesse momento, o importante é apenas promover uma oportunidade de contato com o esporte para aqueles que nunca o vivenciaram. Verifique se há alunos que já o praticam e coloque o nível de exigência de acordo com a experiência deles. Todo cuidado deve ser tomado para que a segurança do esporte seja prioridade, evitando que os alunos se machuquem.

Para tanto, devem ser apresentadas propostas de deslocamento básico sem muita variação e, se o nível dos alunos permitir, manobras de baixo risco e exigência. O equipamento vai sendo revezado pelos alunos para que todos tenham a oportunidade de experimentá-lo.

Leitura Complementar

Como ensinar as práticas corporais de aventura: a questão da segurança, riscos e seu gerenciamento.

Diversos aspectos das práticas corporais de aventura possuem considerável relevância e merecem a atenção dos professores e praticantes. Entre estes aspectos, salienta-se a presença de riscos, algo característico nessas modalidades, como a possibilidade de quedas durante a realização de manobras de *skate*, entre outros, os quais tornam necessária sua adequada gestão.

As práticas corporais de aventura possuem forte relação com os riscos, gerando a demanda por esforços estruturados que superem a simples intencionalidade de promover práticas seguras. Portanto, torna-se relevante a compreensão destes riscos, que podem ser conceituados como o efeito das incertezas sobre os objetivos estabelecidos e variam de acordo com cada atividade, também podendo ser subjetivos, quando relacionados às percepções dos praticantes, ou reais, quando relacionados aos riscos existentes em determinados momentos.

A presença de riscos não impede a realização das práticas corporais de aventura, pois os riscos são inerentes a estas atividades e se relacionam a aspectos potenciais e motivacionais, entretanto, geram a necessidade de abordagens específicas de gerenciamento. Estas abordagens podem ser compreendidas como um conjunto coordenado de atividades e métodos, os quais buscam controlar os riscos que podem afetar a capacidade de atingir os objetivos estabelecidos. Nesse sentido, a gestão de riscos em práticas corporais de aventura, realizada em passos como os apresentados na obra de Dickson e Gray (2012), figura entre as abordagens mais empregadas por instituições de prestígio e pode ser sintetizada pela estrutura:

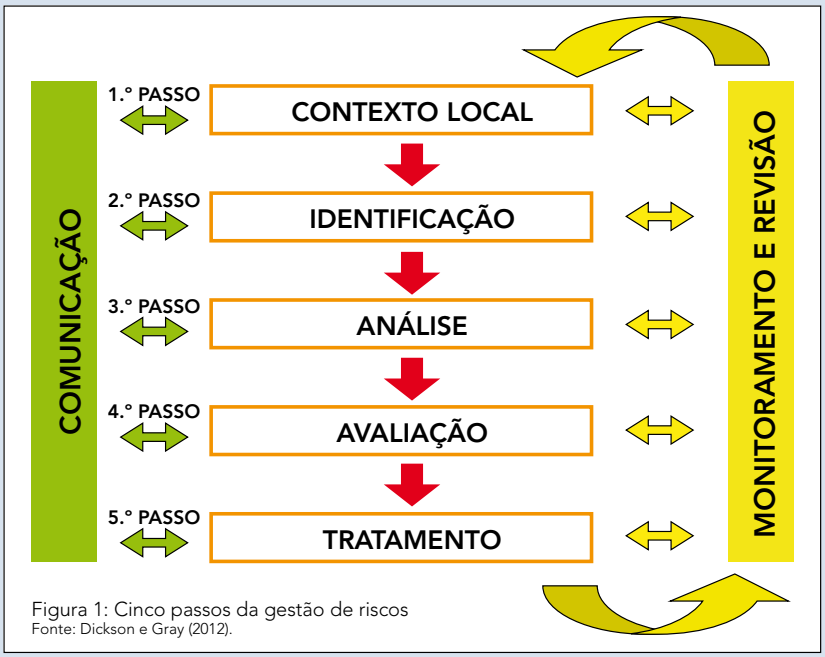


Figura 1: Cinco passos da gestão de riscos
Fonte: Dickson e Gray (2012).

1.º Passo (contexto local) - que foca em questionamentos básicos: Quais atividades serão desenvolvidas? Quem irá praticar estas atividades? Quando, em que local e com que recursos estas atividades serão praticadas?

2.º Passo (identificação) - que busca responder: O que pode acontecer (listar possíveis eventos que possam afetar os objetivos, bem como incidentes ou acidentes)? Como e por quê (listar possíveis causas e cenários)?

3.º Passo (análise) - que busca determinar as consequências (severidade) e as probabilidades (chances) de ocorrência dos riscos identificados anteriormente.

4.º Passo (avaliação) - que busca determinar os riscos que devem ser prioritariamente gerenciados.

5.º Passo (tratamento) - que, frente à identificação, análise e avaliação dos riscos, busca tomar decisões, que devem ser tomadas em conjunto e podem ser organizadas da seguinte maneira:

a) Reduzir probabilidades, com o uso de equipamentos auxiliares, como os de flutuação (coletes salva-vidas) em atividades realizadas na água, para reduzir a probabilidade de afogamento ou a escolha de um percurso de *trekking* (distância e terrenos a serem percorridos), de acordo com características do grupo (idade, número de participantes, proporção do número de professor-alunos, preparo físico) para adequar a proposta às competências, condições e interesses dos participantes;

b) Reduzir consequências, com o uso de capacete em atividades que apresentem riscos de traumatismo craniano (ex.: *skate*, *mountain bike*, escalada), para reduzir as consequências de tombos e quedas;

c) Aceitar os riscos, como ocorre durante práticas de aventura promovidas de forma eticamente orientada, em que os riscos são gerenciados e também aceitos por seus participantes. O melhor caminho é assumir os riscos inerentes e gerenciá-los;

d) Evitar os riscos, como ocorre ao se cancelar uma atividade programada pelas condições meteorológicas desfavoráveis, falta de equipamentos ou por condições inadequadas nas áreas que seriam empregadas;

e) Transferir os riscos, como ocorre ao se contar com terceiros certificados para a realização das práticas corporais de aventura ou quando se possui apólices de seguro.

De modo geral, a gestão de riscos para as práticas corporais de aventura deve buscar atender alguns aspectos, como priorizar a comunicação durante todo o processo de planejamento e execução das atividades; buscar o envolvimento, em diferentes níveis, de professores, monitores,

→

alunos e demais envolvidos; ser constantemente monitorada, revista e adequada, de acordo com cada contexto; considerar os diversos ambientes, indivíduos, equipamentos empregados e atividades propostas. Uma abordagem adequada para a gestão de riscos nas práticas corporais de aventura deve estar focada na minimização dos riscos desnecessários (ex.: elevada probabilidade de quedas em uma atividade de *slackline*, pelas escolhas e práticas inadequadas) e na maximização dos objetivos (ex.: desenvolvimento de aspectos educacionais, promoção da saúde, desenvolvimento de competências pessoais e sociais). Entretanto, salienta-se que o objetivo mais relevante e anterior aos demais deve sempre estar centrado na segurança dos participantes (DICKSON; GRAY, 2012).

OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de (Org.). **Lutas, capoeira e práticas corporais de aventura**. Maringá: Eduem, 2014. p. 108-110.

AvaliandO

Neste momento, término do trabalho com a unidade temática *práticas corporais de aventura*, promova atividades que tenham o objetivo de avaliar se os alunos adquiriram as habilidades da BNCC indicadas no início do conteúdo. Você deverá analisar o envolvimento dos alunos. Também deve ser avaliado se o aluno ampliou o seu conhecimento acerca das práticas corporais de aventura urbanas estudadas, bem como se teve a oportunidade de vivenciá-las. Por meio da vivência, avalie se ele conseguiu compreender as práticas valorizando a própria segurança e integridade física, bem como a dos colegas.

Depois, em uma roda de conversa, solicite que relatem a respeito das experiências que tiveram no desenvolvimento das aulas práticas corporais de aventura urbanas (*parkour*, escalada esportiva e *skate*). De que forma experimentaram e fruíram essas práticas corporais? Quais as formas de proteção exigida em cada uma das práticas corporais vivenciadas? Quais riscos essas práticas corporais podem oferecer e quais as formas de evitar esses riscos? Se você oportunizou que fossem observados alguns espaços físicos da escola e da comunidade, ideais para a prática de aventura urbanas, pergunte aos alunos: Como estavam apresentados esses espaços? Eles estavam conservados? Havia algo que impedisse a prática nesse local? Explique. Que equipamentos foram necessários para garantir a segurança em cada uma das práticas vivenciadas?

FICHAS DE AVALIAÇÃO

ESPORTES DE MARCA
CORRIDAS DE VELOCIDADE/CORRIDAS COM OBSTÁCULOS/SALTO EM ALTURA

1) De acordo com relatos, antes mesmo de se pensar em estruturar as corridas, elas já existiam como modalidade. Assinale com um X qual era seu principal propósito.

a) ( ) Sobrevivência.
b) ( ) Esporte.
c) ( ) Estilo de vida.
d) ( ) Modismo.
e) ( ) Saúde.

2) Assinale com um X as repostas que considerar corretas. Sabe-se que a prática regular da corrida é extremamente benéfica para o corpo, e a sua importância pode ser percebida por melhorar...

a) ( ) a capacidade respiratória.
b) ( ) a manutenção da força muscular.
c) ( ) o controle dos batimentos cardíacos.
d) ( ) a funcionalidade geral de todos os órgãos do corpo.
e) ( ) a circulação sanguínea.

3) Assinale com um X as repostas que considerar corretas. Segundo relatos históricos, os saltos fizeram parte do dia a dia da humanidade muito antes de virar esporte e tinham como objetivo

- reconhecer os territórios. ( ) Verdadeiro. ( ) Falso.
- exercitar-se para manter o corpo forte. ( ) Verdadeiro. ( ) Falso.
- fugir para não virar presa. ( ) Verdadeiro. ( ) Falso.
- avistar com mais facilidade suas presas. ( ) Verdadeiro. ( ) Falso.

4) Qual o real conceito de velocidade nas corridas?

a) ( ) Realizar as atividades com pressa, para terminar o mais rápido possível, independentemente dos resultados serem positivos ou negativos.
b) ( ) É a capacidade de realizar esforços de máxima intensidade e frequência de movimentos, ou a capacidade de percorrer a maior distância dentro de um menor tempo.
c) ( ) Realizar uma atividade intelectual, que deve ser repetida com o menor intervalo de tempo possível.
d) ( ) Realizar as atividades de maneira contínua, sem tempo determinado para terminar, independentemente se os resultados forem positivos ou negativos.
e) ( ) Todas estão corretas.

5) Qual a principal e mais tradicional maneira de vencer uma corrida, seja ela de obstáculos ou de velocidade?

a) ( ) Largar antes que todos os oponentes, milésimos de segundos antes do sinal de partida.
b) ( ) Cruzar a linha de chegada em primeiro lugar, mesmo tendo cometido alguma irregularidade.
c) ( ) Cruzar a linha de chegada em primeiro lugar e não cometer nenhuma infração.
d) ( ) Ignorando os obstáculos para que estes não tirem segundos preciosos e, com isso, completar o trajeto em primeiro lugar.
e) ( ) Nenhuma dessas alternativas anteriores. Existem outras formas de se vencer uma corrida.

6) Qual o nome oficial dos dois saltos mais tradicionais que são usados até hoje em uma prova de salto em altura?

a) ( ) *Sundek* e Costas.
b) ( ) Frente e Costas.
c) ( ) *Kick* e *Flip*.
d) ( ) *Invert* e *Fosbury Flopy*.
e) ( ) Rolo Ventral e *Fosbury Flopy*.

Gabarito:
1. a)
2. Todas as alternativas estão corretas.
3. V - F - V - V
4. b)
5. c)
6. e)

ESPORTES DE PRECISÃO
FUTEGOLFE/BOCHA/*DODGEBALL*

1) Assinale com um X quais dos equipamentos a seguir pertencem ao futegolfe, à bocha e ao *dodgeball*.

a) ( ) Bolim.
b) ( ) Bochas.
c) ( ) *Green*.
d) ( ) Rede.
e) ( ) Bolas.

2) Assinale com um X as respostas que considerar corretas. Um campo de futegolfe e de *dodgeball* possui qual dessas áreas?

a) ( ) Garrafão.
b) ( ) Linha dos 3 metros.
c) ( ) Área de espera.
d) ( ) Ponto cego.
e) ( ) *Green*.

3) O que se espera dos esportes de precisão e qual o principal objetivo? Assinale com um X a única resposta correta.

a) ( ) Esportes de precisão visam ao domínio do território do oponente em um setor predeterminado.
b) ( ) Esportes de precisão visam à eficiência em atingir ou alcançar determinados alvos ou objetos.
c) ( ) Esportes de precisão visam à cooperação de toda equipe para alcançar a maior pontuação possível.
d) ( ) Esportes de precisão visam, exclusivamente, aos trabalhos de fortalecimento muscular e mental.
e) ( ) Esportes de precisão visam à combinação de vários movimentos para resultados distintos.

4) Qual é a principal precaução que devem ser tomadas em uma partida de *dodgeball* para que sua equipe não perca o jogo? Assinale com um X a resposta correta.

a) ( ) Arremessar a bola de baixo para cima (esse movimento é proibido).
b) ( ) Arremessar a bola fora do *pitch*.
c) ( ) Não permitir que acertem a bola no jogador que estiver mais ao fundo. Se isso ocorrer, acaba a partida, independentemente do número de jogadores que ainda estiverem em quadra.
d) ( ) Não permitir que a bola bata nas mãos e, em seguida, toque o chão.

5) Assinale com um X em qual país a história do bocha teve início.

a) ( ) França.
b) ( ) Suíça.
c) ( ) Itália.
d) ( ) China.
e) ( ) Inglaterra.

Gabarito:
1. a), b), c) e e)
2. b), c) e e)
3. b)
4. d)
5. c)

ESPORTES DE INVASÃO
FLAG FOOTBAL/ULTIMATE FRISBEE/ BASQUETE DE QUATRO CANTOS

1) Qual dessas ações seriam consideradas infrações no *flag football* e no basquete quatro cantos? Assinale com um X todas as ações que julgar corretas, de acordo com o que foi aprendido.

a) ( ) Promover o contato corporal para tirar a bandeira ou interceptar o *frisbee*.

b) ( ) Interceptar o *frisbee* no ar, momentos antes do oponente recebê-lo.

c) ( ) Tirar a bandeira pelas costas do oponente, depois de ele já ter passado (sem contato físico).

d) ( ) Acertar o arco no basquete de quatro cantos antes da metade da quadra, e tirar a bandeira da cintura logo após o oponente receber a bola, mesmo não tendo iniciado a corrida.

e) ( ) Saltar para tirar a bandeira e para evitar uma cesta dos oponentes.

2) Assinale com um X quais desses equipamentos pertencem ao *flag football*, *ultimate frisbee* e Basquete quatro cantos.

a) ( ) Bola oval.

b) ( ) Faixas de tecido (Bandeiras).

c) ( ) Arcos (cestas).

d) ( ) Green.

e) ( ) Disco (*Frisbee*).

3) Quais desses esportes possuem uma área do campo chamada *endzone*? Assinale com um X as respostas corretas.

a) ( ) Futegolfe.

b) ( ) *Ultimate frisbee*.

c) ( ) *Flag football*.

d) ( ) Basquete de quatro cantos.

e) ( ) *Beach tennis*.

4) Qual o principal objetivo (ou a maior preocupação) do inventor do *flag football*? Assinale a única resposta correta.

a) ( ) Evitar lesões por meio do contato físico muito vigoroso existente no futebol americano.

b) ( ) Criar um jogo em que as corridas fossem mais leves para poupar os atletas.

c) ( ) Não criar rivalidade alguma, passando o esporte a ser somente cooperativo e nada competitivo.

d) ( ) Envolver o menor número de atletas possível, para que todos jogassem mais.

e) ( ) Aumentar o contato físico, pois as tradições estavam mudando e os esportes ficando sem atrativos.

5) Oriundo do basquete tradicional, porém, com algumas alterações em suas regras para tornar o jogo mais simples e com a possibilidade de envolver um maior número de pessoas jogando, quais movimentos são permitidos no basquete de quatro cantos? Assinale com um X as alternativas corretas.

a) ( ) Quicar a bola enquanto corre.

b) ( ) Ao receber a bola, o jogador deve parar no lugar até conseguir passá-la.

c) ( ) Arrancar a bola das mãos dos oponentes.

d) ( ) Fazer cesta (pontuar) dos dois lados da quadra.

e) ( ) Todas as alternativas estão incorretas.

Gabarito
1. a)
2. Todas as alternativas estão corretas.
3. b) e c)
4. a)
5. b) e d)

ESPORTES TÉCNICO-COMBINATÓRIOS
PATINAÇÃO ARTÍSTICA SOBRE RODAS/GINÁSTICA ARTÍSTICA

1) A patinação artística sobre rodas teve sua origem há muitos anos no continente europeu. Assinale com um X o país em que a história desse esporte teve início.

a) ( ) França.
b) ( ) Alemanha.
c) ( ) Bélgica.
d) ( ) Itália.
e) ( ) Estados Unidos.

2) Cite quatro fundamentos (movimentos) técnicos que um(a) patinador(a) necessita utilizar obrigatoriamente com muita precisão para dar vida à sua série (apresentação).

_____

_____

_____

3) De acordo com os conteúdos trabalhados a respeito dos esportes técnico-combinatórios, em específico a patinação artística, identifique quais são os elementos pertencentes ao esporte. Marque com um X as opções correspondentes que julgar corretas.

a) ( ) Rede de proteção.
b) ( ) Duplas.
c) ( ) Trilhas Sonoras.
d) ( ) Individual.
e) ( ) Dança.

4) Mesmo havendo controvérsias a respeito de onde seriam os primeiros relatos a respeito da criação da ginástica artística, os créditos mais fortes ficam para o povo da Grécia Antiga, que inventaram e foram aperfeiçoando o esporte visando...

a) ( ) competir com Roma pelo título de inventor da ginástica artística.
b) ( ) a criação de exercícios para manter o corpo em forma e aperfeiçoamento físico dos militares.
c) ( ) a criação de exercícios para reabilitação de combatentes mutilados e que não podiam fazer grandes esforços.
d) ( ) a criação de exercícios que trabalhassem o condicionamento físico sem o aumento visível da massa muscular.

5) Como é possível pontuar na ginástica artística?

_____

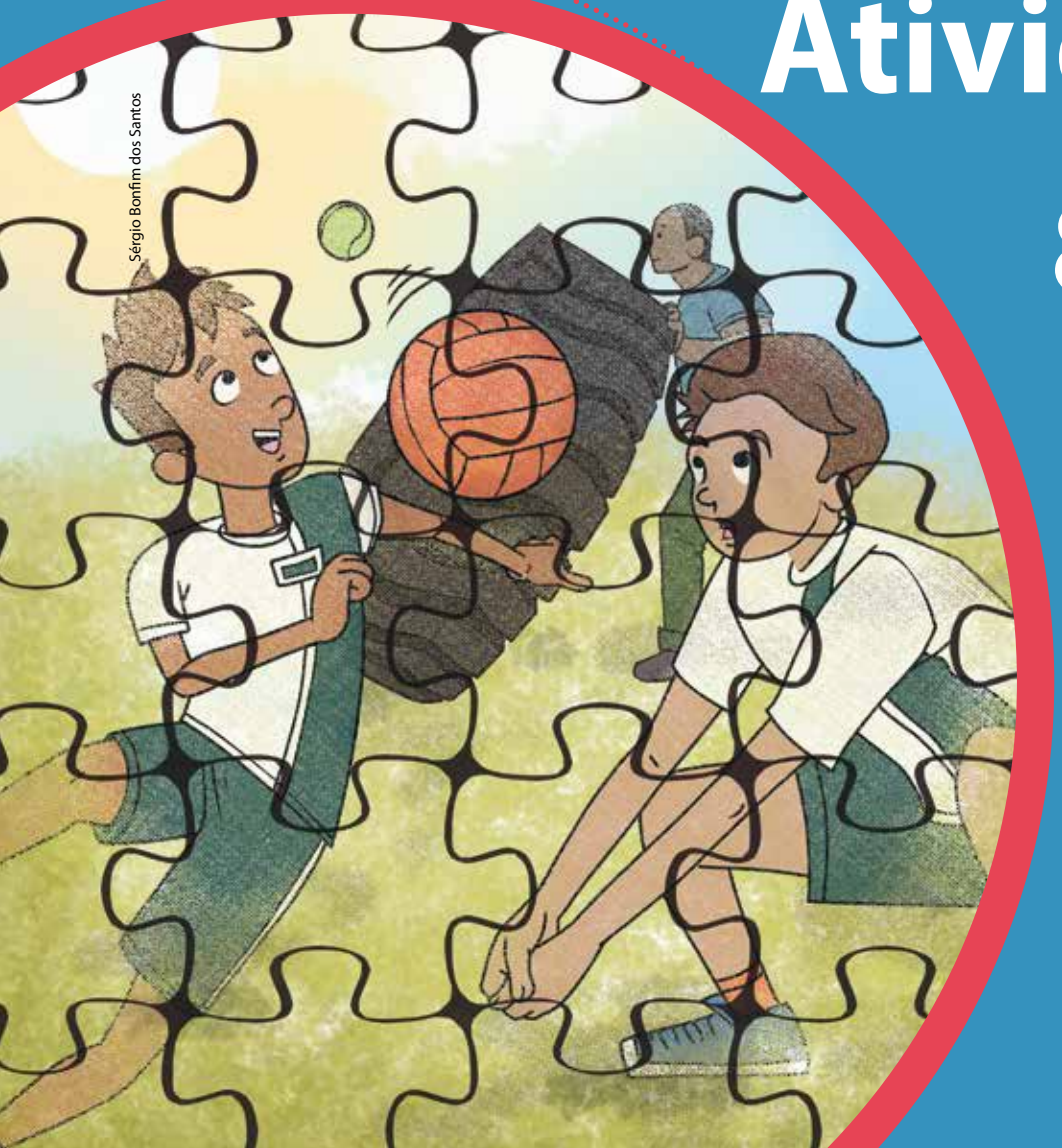
_____

_____

Gabarito:
1. c)
2. Trabalho dos pés (footwork), Piruetas (spins), levantamentos e figuras.
3. b), c), d) e e)
4. b)
5. Reproduzindo movimentos pré-estabelecidos esteticamente, com a maior proximidade possível. Seguindo o modelo técnico e tentando imitá-lo com riqueza de detalhes e perfeição técnica.

Orientações Específicas e Propostas de Atividades

8.º e 9.º ano



Sérgio Bonfim dos Santos

ESPORTES

Iniciando a busca

Ao trabalhar com essa unidade temática, espera-se que os alunos consigam:

1) Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro e técnico) e fruir os esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
2) Praticar um ou mais esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.
3) Formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de campo e taco, rede/parede, invasão e combate como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.
4) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede/parede, campo e taco, invasão e combate.
5) Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (*doping*, corrupção, violência, etc.) e a forma como as mídias os apresentam.
6) Verificar locais disponíveis na comunidade para a prática de esportes e das demais práticas corporais tematizadas na escola, propondo e produzindo alternativas para utilizá-los no tempo livre.

Sabendo-se que, de acordo com a região, determinados esportes não são explorados, ou, ainda, nem conhecidos, acredita-se que dessas experiências possa haver a descoberta ou o entendimento de novas e interessantes alternativas para o enriquecimento do acervo motor e do desenvolvimento global do aluno por meio dos esportes existentes, ainda que não sejam tão comuns ou se concentrem de forma muito regional.

Na escola, a Educação Física é uma disciplina rica e com muitas opções para apresentação dos conteúdos pelo fato de ser composta por vários esportes, jogos e brincadeiras, ginásticas e suas variações, danças, lutas, entre muitos outros. Entretanto, há muito tempo criou-se uma prevalência dos esportes como conteúdo básico que norteia a disciplina. Percebe-se também a prevalência esmagadora dos esportes coletivos (basquetebol,

voleibol, futsal, handebol) em relação aos individuais (ginástica rítmica, artística, atletismo, tênis, lutas, etc.), que praticamente não têm espaço e, como consequência, não têm o poder de encantar e despertar o interesse dos alunos da mesma forma como os esportes coletivos cumprem essa função, sem muito esforço.

Para evitar que essa predominância se mantenha, como já acontece ao longo de tantos anos dos trabalhos de Educação Física realizados nas escolas, essas práticas precisam ser repensadas para que todas as variações sejam fomentadas e o crescimento do aluno, da disciplina e da escola sejam integrais.

Devido à constante evolução do mundo moderno, adaptações se fazem necessárias para que o esporte seja significativo e proporcione prazer aos seus praticantes, obviamente sem deixar para trás o esporte tradicional da forma como é conhecido, com suas práticas e resultados historicamente testados e aprovados. Dessa forma, é possível fazer com que o esporte chegue ao alcance de todos, independentemente de suas condições motoras, físicas e intelectuais.

Nesta unidade, além do voleibol, com a variação (voleibol sentado), do tênis de mesa, do futsal, serão abordados alguns esportes que não são tão populares, entre eles o futsac, o *beach tennis*, o críquete, o minigolfe, o *tchoukball*, além dos esportes de combate como boxe e judô. A ideia é promover e diversificar as práticas que não sejam somente as presentes na mídia.

Ampliando possibilidades

O objetivo da cooperação é também procurar formar as equipes de maneiras diferentes, com vistas à integração de todos, a fim de que os alunos deixem de ser escolhidos por questões físicas ou sociais. Por essa razão, torna-se importantíssimo inovar as formas de escolha para a formação das equipes, mudando sempre. Para tanto, seguem alguns exemplos de como formar as equipes para evitar sempre o mesmo grupo:

- O aluno usar algum objeto que possua uma marca característica.
- O clássico dois ou um e par ou ímpar.
- Algum aluno escolhe um número e o professor faz a contagem entre todos para ver qual aluno será privilegiado.
- Voluntários não podem se repetir até que todos já tenham passado pelo processo de ter escolhido.
- Sorteio pelo nome na chamada.
- Os alunos podem usar as duas mãos para colocar um número à sua escolha, de 0 a 10, que será representado pelo número de dedos colocados no momento do sorteio. O professor faz o somatório total e começa a contagem passando por todos os alunos, até parar no último, que corresponde ao número total da soma.
- Dia em que nasceram – maior ou menor dia.
- Ao arremessar um papel na lixeira, os primeiros alunos que acertarem terão direito de escolha.

Objetos de conhecimento

Esportes de rede/parede

Também chamados de esportes com rede divisória ou muro/parede de rebote, abrangem modalidades em que se arremessa, lança, golpeia uma bola ou peteca sobre a rede ou contra uma parede, direcionando-as à quadra adversária. O intuito é fazer com que o oponente não tenha condições de devolvê-la, ou que seja induzido a erro, devolvendo-a para fora dos limites válidos da quadra ou campo adversário ou, no mínimo, dificultar a devolução.

As características desses esportes é que são jogados por meio de interceptações (defendendo) da trajetória do implemento (bola, disco, peteca, etc.), ao tempo que simultaneamente procura jogar para a quadra adversária (atacando). Na grande maioria dos esportes de rede, o implemento é golpeado de forma alternada e direta (sem pausas), sendo que, se o objeto tocar o chão, é considerado ponto. Podemos citar como exemplo o tênis, tênis de mesa e o punhobol, em que o implemento pode tocar no chão ou na mesa, uma vez que ainda assim a jogada tem continuidade assegurada pela regra, configurando ponto ou finalização da jogada após o segundo toque seguido no chão ou na mesa. Também é feito de forma alternada indireta (com defesa ou preparação), podendo existir toques defensivos ou preparatórios para atacar em boas condições. Ainda, para o posicionamento defensivo, deve-se ocupar bem os espaços antes de receber a bola para devolvê-la, de maneira que dificulte a ação defensiva e os contra-ataques dos adversários.

S.I. / Olimpíada Todo Dia

Partida de *badminton* nos Jogos Olímpicos. Rio de Janeiro, RJ, 2016.

São exemplos de esportes com rede divisória: voleibol, vôlei de praia, tênis, *beach tennis*, *badminton*, pádel, peteca e punhobol. Observe na imagem que representa o badminton na simples masculina. Trata-se de um jogo dinâmico e acelerado, extremamente técnico e que exige muito do físico dos praticantes.

São exemplos de esportes com parede de rebote: pelota basca, raquetebol, *squash*, *wall handball* e *tchoukball*.

Esportes de campo e taco

São as modalidades cujo objetivo é rebater a bola arremessada à distância mais longa possível, tentando percorrer todas ou o maior número de bases possível para somar pontos. No Brasil, são esportes pouco difundidos, mas um jogo muito popular no país é derivado desses

esportes: o betes, bete ombro, tacobol, ou simplesmente jogo de taco, que nos ajuda a entender o funcionamento dessas modalidades. As equipes se alternam atacando e defendendo, ou seja, cada equipe tem a sua vez de atacar e defender. Um ataque terá início quando um rebatedor acertar com um taco (ou outro instrumento similar) a bola arremessada pelo jogador adversário, tentando mandá-la o mais longe possível, mantendo dentro do campo de jogo, atrasando a devolução da mesma pelos defensores, iniciando assim a corrida para percorrer a distância necessária para marcar os pontos. Observe no beisebol (representado ao lado) a base principal, onde estão o *batter* (rebatedor), o *pitcher* (recebedor) e o *referee* (árbitro).

Elijah J Christman / Flickr

Jogo de beisebol em Richmond, Virgínia, EUA, 2015.

Esportes de invasão

Como já foi visto anteriormente, são esportes cujo objetivo é a tomada de território, setor da quadra ou campo, defendido por um ou mais oponentes.

Levando em conta o que foi abordado nos anos anteriores, e com o que já conhecemos sobre as formas de pontuar e a mecância dos jogos, nesse momento daremos um enfoque mais técnico às modalidades.

Exemplos de esportes de invasão: handebol, basquetebol, futebol americano, *ultimate frisbee*, bem como o futsal e o *tchoukball*, que serão trabalhados neste material.

Bruno MMendes / Secom Maranhão

Partida de futsal no Ginásio Castelinho. São Luís, MA, 2015.

Esportes de combate

Caracterizam-se pela disputa com oponentes em que uma sequência de técnicas aplicadas buscam a vitória por meio de golpes, toques precisos, causando quebra de base e desequilíbrio, chaves ou imobilizações, fazendo com que o oponente não consiga permanecer dentro dos limites da área de combate e, em determinadas modalidades, por golpes contundentes, combinação de ações ofensivas e defensivas (exemplos: *tae kwon do*, boxe, *muay thai*, greco-romana, esgrima, jiu-jítsu, judô, caratê, sumô, etc.).

Sgt Johnson Barros/Ministério da defesa

Modalidade *tae kwon do* nos Jogos Mundiais Militares, Coreia do Sul, 2015.

São esportes nos quais o sucesso está estritamente ligado à precisão e à combinação de sucessivas ações de defesa e ataque, visando atingir o corpo do oponente, mantendo distância e esgotando as tentativas e possibilidades de investidas que possam apresentar algum risco. Porém, nem todos os esportes nos quais são permitido contato podem ser considerados de combate, uma vez que para manter a posse de bola ou fazer a recuperação da mesma usam-se recursos secundários (pois não são os principais objetivos) desequilibrando, derrubando, impedindo a progressão e continuidade.

Corpo em ação

Esportes de rede/parede

São modalidades que consistem em arremessar, bater ou lançar um objeto, sobre uma rede ou contra uma parede, em direção à quadra do time adversário.

A característica principal desses esportes é que há um objeto a ser interceptado, objetivando-se devolvê-lo para o time adversário.

Para tanto, abordaremos nesta unidade as modalidades de voleibol, com a variação voleibol sentado, futsac, *beach tennis*, ou vôlei de praia, raquetebol/*squash*, tênis de mesa/pingue-pongue.

Voleibol

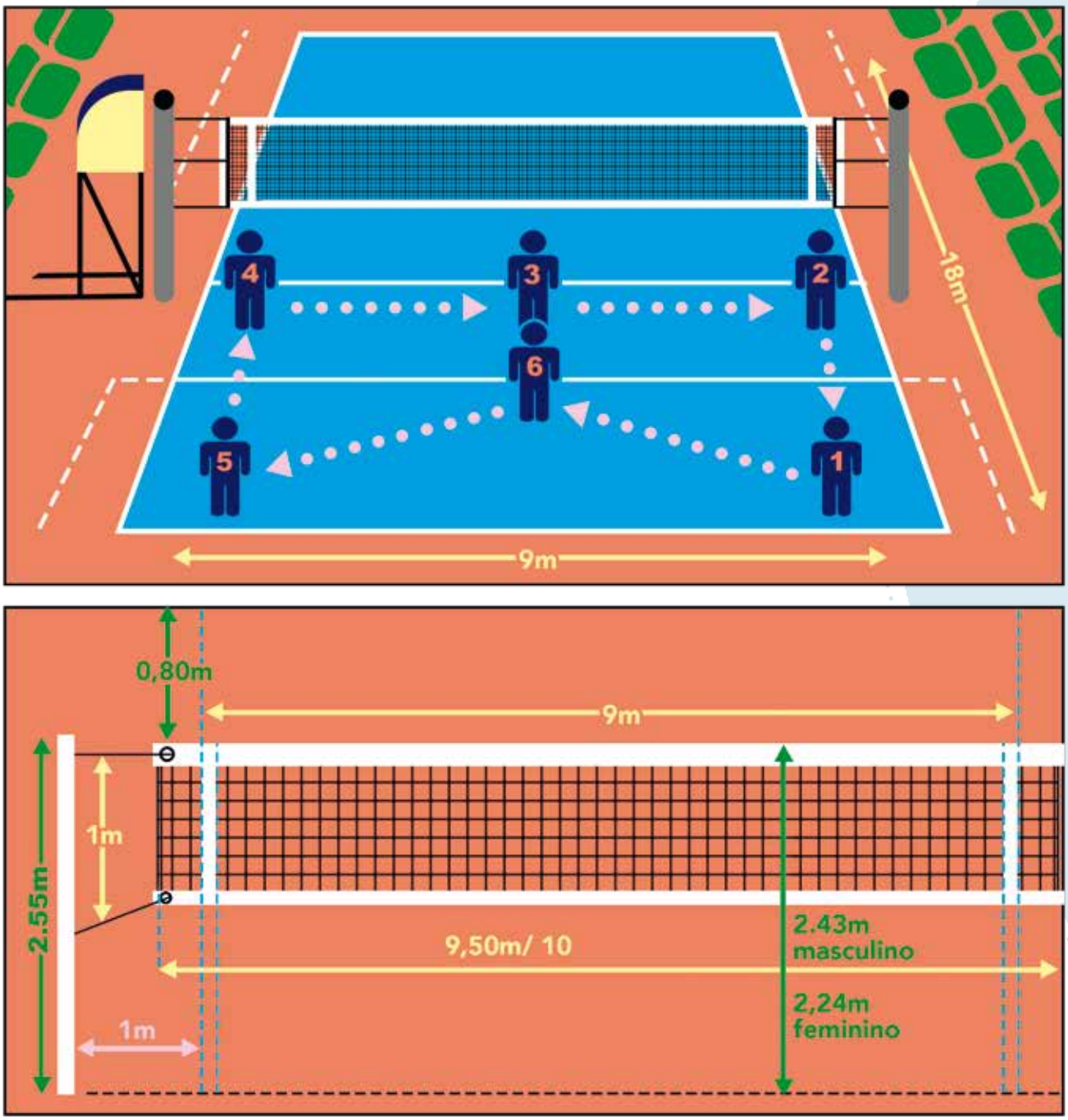
Criado pelo estadunidense William G. Morgan, em 1895, com o objetivo de ser um esporte em equipe, sem contato físico, a fim de evitar lesões, utilizava como bola a câmera de ar da bola de basquetebol, o qual já existia desde 1891 e era bastante praticado nessa época.

A ideia do jogo era que os participantes jogassem a bola com as mãos, de um lado para outro, sobre a rede. Portanto, a bola deveria ser leve. As medidas da quadra também eram menores que as de hoje. Com o passar do tempo, o voleibol foi se difundindo e crescendo no cenário mundial, até que, em 1947, foi criada a Federação Internacional de Voleibol – FIVB. Em 1964, foi incluído nos jogos da 18.ª Olimpíada, ocorrida em Tóquio, no Japão.

Em uma partida, cada jogada se inicia com um saque, que fará a bola passar por cima da rede, com o objetivo de atingir o solo da quadra adversária. Havendo defesa, prossegue o *rally* até que a bola caia no chão da quadra ou que vá para fora dela. O time que vencer o *rally* de cada jogada marca um ponto, ganha a posse de bola e faz o rodízio das posições (se estiver com a posse de bola, permanece com ela e mantém as posições).

As regras básicas são as seguintes:

Duas equipes – Cada uma formada por doze jogadores (seis em campo e seis reservas), em uma quadra retangular dividida por uma rede, conforme as especificações constantes nas ilustrações a seguir:



Ilustrações: Pietro Luigi Ziareski

Pontuação – O time que fizer 25 pontos, com uma diferença de 2 pontos em relação ao outro, vence o *set*, que é cada parte em que se divide o jogo. Caso empate em 24 a 24, o jogo continua até que uma das equipes obtenha dois pontos de diferença. Para ganhar a partida, a equipe precisa vencer três *sets*. Ainda, se empatados os *sets* em 2 sets a 2, será disputado o *tiebreake* (ou *set* de desempate) de 15 pontos corridos.

Rodízio – Quando a equipe que receber a bola ganhar o *rally*, esta tem direito à posse de bola e, consequentemente, a efetuar o saque. Para tanto, deverá fazer o rodízio de uma posição, conforme ilustrado.

- A zona de ataque ou "rede" é composta por três jogadores, os quais ficam dispostos na posição 4, 3, 2 (rede esquerda ou ponta, central e direita, ou saída de rede, respectivamente).
- Na linha de defesa, ou fundo de quadra, estarão os jogadores dispostos nas posições 5, 6 e 1 (fundo esquerda, central e direita).

Efetuado o saque, os jogadores ficam livres para se moverem pela quadra.

Toques – Cada equipe pode dar no máximo 3 toques na bola antes de passá-la para o campo adversário. Ultrapassados esses toques, será considerado falta, da mesma forma que um mesmo jogador não pode dar dois toques seguidos na bola.

Os fundamentos são listados a seguir:

Saque – Dá início ao jogo e também é considerado um fundamento de ataque. Para fazer a bola passar por cima da rede, rumo à quadra da equipe adversária, há os seguintes tipos de saque:

- **Saque por cima** – Esse saque faz com que a bola tenha uma trajetória flutuante. O jogador precisa segurar a bola com uma ou as duas mãos, jogar a bola para o alto, sobre a cabeça, e bater nela com a palma da mão.

Sérgio Bonfim dos Santos

- **Saque por baixo** – O jogador deve segurar a bola na altura da cintura com uma das mãos e com a outra, fechada e com o polegar para fora, bater na parte inferior da bola.

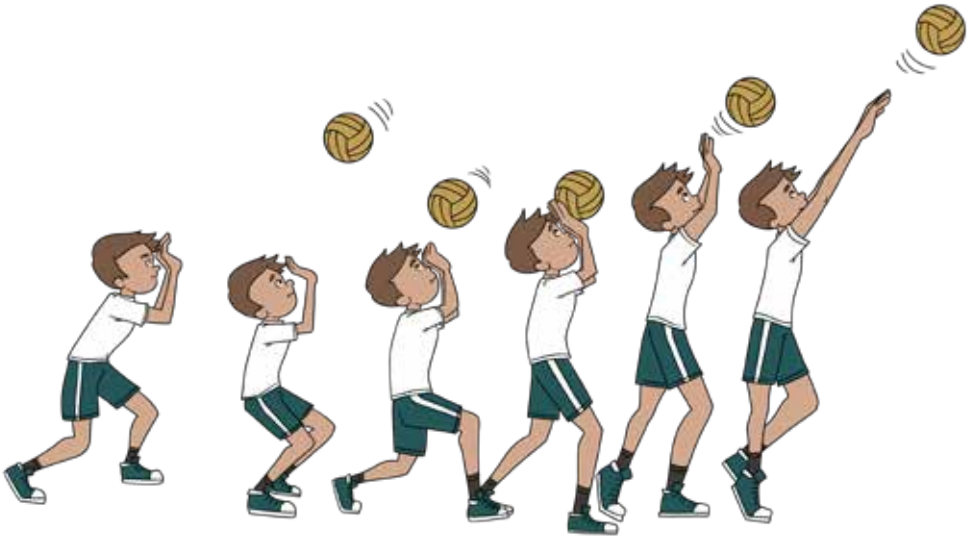
- **Saque "Jornada nas Estrelas"** – É outro tipo de saque por baixo e utilizado em competições oficiais. Criado pelo jogador brasileiro Bernard Rajzman, membro do Comitê Olímpico Internacional (COI). A bola sobe a uma altura de 25 metros, o que equivale a oito andares de um prédio, e desce em alta velocidade.

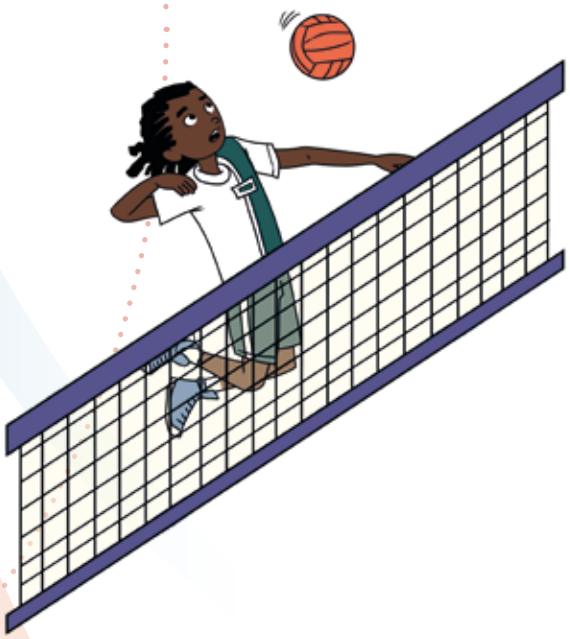
- **Saque em suspensão, ou "viagem"** – É um saque bastante rápido e ofensivo, semelhante a uma cortada. Para executá-lo, o jogador fica a alguns passos da linha de fundo da quadra, joga a bola bem alto, a tempo de correr, saltar e bater nela com a palma da mão, o mais forte possível.

Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

Recepção – É o primeiro dos três toques a ser executado pela equipe. Quem recebe o saque, passa a bola para o levantador. A forma mais comum de recepção é a machete, em que a bola toca nos antebraços do jogador.

Levantamento – Geralmente é feito no segundo toque, depois da recepção. Embora possa ser feito por manchete, a forma mais comum é pelo toque. O objetivo desse fundamento é que a bola seja levantada o mais próximo da rede (ou da linha dos 3 metros), a fim de que um jogador realize o ataque, buscando marcar ponto.





Ataque – Trata-se, comumente, do terceiro toque na bola realizado por cada equipe, feito por meio da cortada, em que o jogador salta e bate na bola o mais forte possível, direcionando-a para baixo. Existe também a largada, que é outra forma de ataque, na qual não se emprega força. Nesse fundamento, o jogador, em vez de realizar a cortada, tenta "colocar" a bola no chão da quadra adversária com um toque nas pontas dos dedos, desviando do bloqueio.

Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

Bloqueio – É um meio de defesa que consiste em bloquear o ataque, com o objetivo de impedir que a bola passe para a sua quadra, devolvendo-a ao campo adversário. Pode ser individual, duplo ou triplo (feito, respectivamente, por um, dois e três jogadores).

Defesa – Tem por objetivo impedir que a equipe adversária pontue após efetuar o ataque (seja por cortada ou largada). Também é o primeiro toque da equipe que irá contra-atacar. Pode ser feita com qualquer parte do corpo, até mesmo com os pés. Devido à importância desse fundamento, há um jogador específico para essa função, o líbero.

Organizando a atividade

Materiais necessários: bola de voleibol, rede de voleibol, postes (suporte de rede).

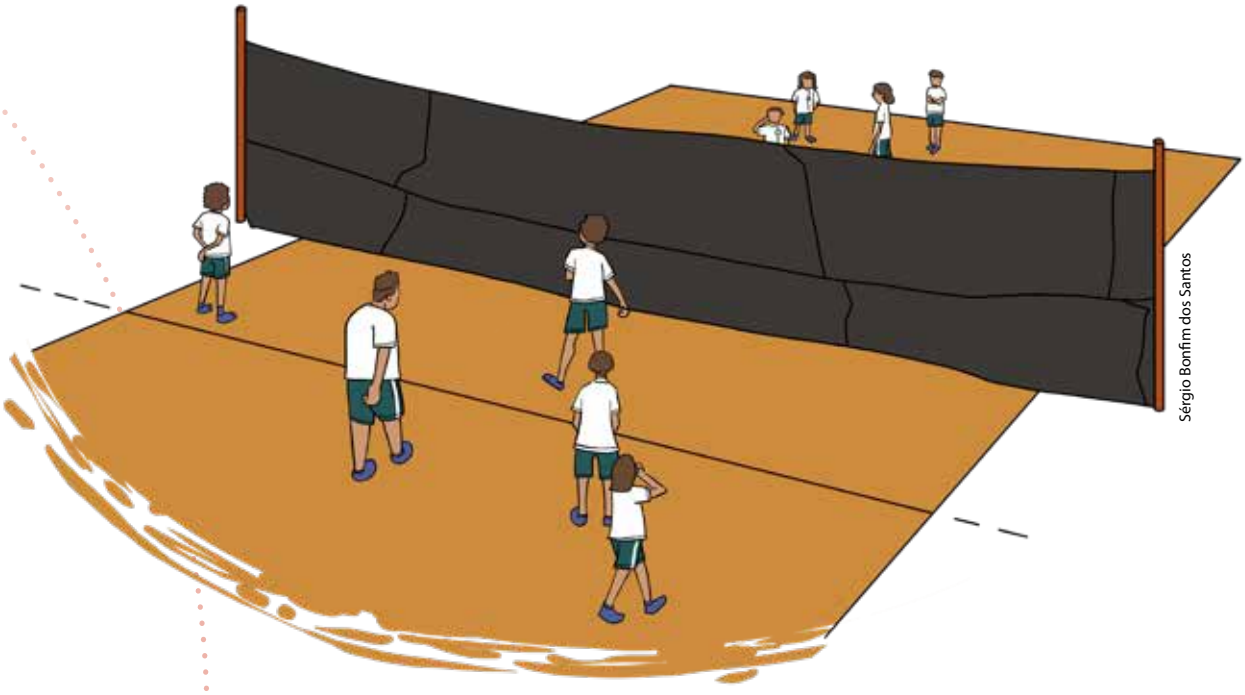
Número de aulas estimado: 8 a 10.

Assim como no surgimento do voleibol, também podemos adaptar os materiais e a quadra de jogo. Atualmente, esse esporte tomou uma dimensão tão gigantesca que praticamente não se faz necessárias adaptações. Praticamente todas as escolas, centros esportivos e locais destinados às práticas esportivas possuem uma quadra de voleibol com estrutura para armar uma rede e colocar uma bola em jogo, dando vida à modalidade tão popular em todos os cantos do planeta.

Comece a atividade com o voleibol tradicional, formando duas equipes com seis alunos. Se achar necessário, esse número pode variar para mais ou para menos, de acordo com a quantidade de alunos.

O próximo passo será definir a pontuação e número de *sets* para o término da partida. As adaptações podem ser feitas de várias formas como na forma de pontuar, no número de toques máximo e mínimo, ou na obrigatoriedade de serem cumpridas determinadas situações como:

- Dentro dos três toques, a mesma pessoa não poder tocar a bola duas vezes, ainda que de forma alternada;
- Para recepcionar um saque, o primeiro toque deve ser, obrigatoriamente, uma manchete;
- O segundo contato com a bola ou preparação ser um toque;
- A bola não ser quicada antes da linha dos três metros.



Sérgio Bonfim dos Santos

É possível também cobrir a rede com papel Kraft, por exemplo, ou mesmo com pedaços de pano para realizar o vôlei cego, não permitindo que os alunos enxerguem o outro lado da rede. Desse modo, cada jogada configura-se uma surpresa, à medida que se trabalha em grande nível a atenção para além da compreensão do jogo.

Ainda, você pode utilizar como recurso duas redes armadas, configurando um "X", para que formem quatro pequenas quadras definidas. Divida a turma em quatro equipes, que jogam entre si, posicionando-as dentro das quadras.

Para ambas as atividades, a atenção e a agilidade dos alunos são trabalhadas, pois eles não terão uma previsão para onde a bola será jogada. Posteriormente, sacará a equipe que vencer o *rally* que estava sendo disputado.

Voleibol sentado

O vôlei sentado foi criado em 1956, a partir da união de um esporte sem rede chamado *sitzbal*, praticado na Alemanha por pessoas com pouca mobilidade, com o vôlei convencional, cujas regras foram adaptadas.

Foi disputado oficialmente em 1980, nas Paraolimpíadas de Arnhem, na Holanda. No entanto, a partir de 2004, em Atenas, essa modalidade passou a ser disputada somente com jogadores sentados.

Os atletas que disputam os jogos são portadores de diversos tipos de deficiência locomotora como amputações, lesões na coluna vertebral e paralisia cerebral.

Luã Leal / wikimedia.commons

Competição de voleibol sentado disputada no Riocentro, Rio de Janeiro, RJ, 2016.

Essa modalidade possui um sistema de classificação funcional que a divide entre amputados e *les autres*. Há nove classes básicas para os amputados – com amputações simples, ou combinadas de membros inferiores e superiores. Classificam-se como *les autres* atletas com alguma deficiência locomotora.

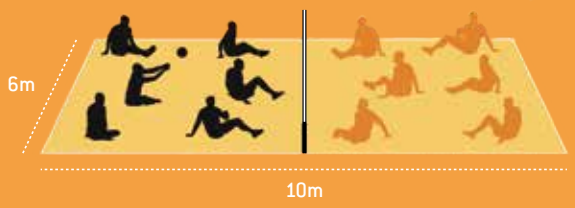
O esquema a seguir resume tudo o que é necessário para organizar e colocar em prática um jogo de vôlei sentado, ou seja, as medidas, o posicionamento, a pontuação e as classificações.

VÔLEI SENTADO

REGRAS

Modalidade pode ser praticada por jogadores amputados, paralisados cerebrais, lesionados na coluna vertebral ou com outros tipos de deficiência locomotora;

Não é permitido bater na bola sem estar sentado;



A quadra mede 10m x 6m

A rede é posicionada a 1,15m do chão para os homens e a 1,05m para as mulheres

É permitido o bloqueio de saque.

Os *sets* têm 25 pontos corridos e 15 no *tiebreak*.

CLASSIFICAÇÃO

O sistema de classificação fundamental do voleibol é dividido entre amputados e *les autres*. Para amputados, são nove classes básicas baseadas nos seguintes códigos:

- AK: Acima ou através da articulação do joelho.
- BK: Abaixo do joelho, mas através ou acima da articulação tálus-calcanear (localizada na região do tornozelo).
- AE: Acima ou através da articulação do cotovelo.
- BE: Abaixo do cotovelo, mas através ou acima da articulação do pulso.
- Classe A1: Duplo AK
- Classe A2: AK Simples
- Classe A3: Duplo BK
- Classe A4: BK Simples
- Classe A5: Duplo AE
- Classe A6: AE Simples
- Classe A7: Duplo BE
- Classe A8: BE Simples
- Classe A9: Amputações combinadas de membros inferiores e superiores.

Em *les autres* são enquadradas pessoas com alguma **deficiência locomotora**. Atletas pertencentes a categorias de **amputados, paralisados cerebrais** ou **afetados na medula espinhal** (paratetra-pólio) podem participar de alguns eventos pela classificação *les autres*.

BRASIL. Vôlei sentado. **Paralimpíadas Rio 2016**. Disponível em: <https://tinyurl.com/yb6m8quk>. Acesso em: 23 out. 2018. (Adaptado).

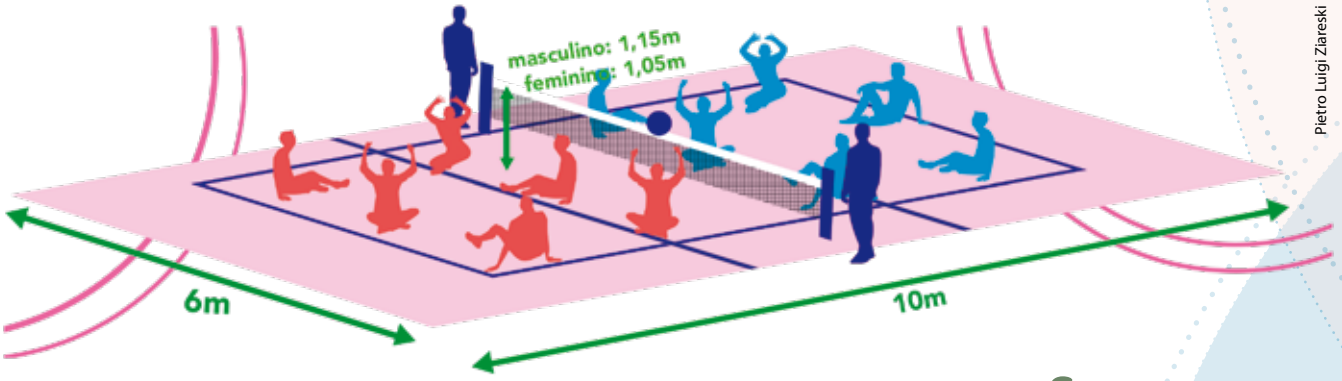
Organizando a atividade

Materiais necessários: bola de voleibol, rede de voleibol baixa, postes (suporte de rede).

Número de aulas estimado: 3.

Para fazer a diferença na vida de muitos alunos com necessidades especiais e, na mesma oportunidade, inserir vários outros alunos que podem ser levados a refletir sobre as limitações e, consequentemente, ter uma importante mudança de conceitos, basta tomar uma atitude muito simples. Baixe a rede de voleibol e peça a todos os alunos que se sentem no chão e deem o seu máximo, fazendo algo muito difícil, que é praticar com excelência um esporte tão técnico e preciso.

Observe a quadra de jogo do vôlei sentado, com as medidas oficiais e uma prévia do posicionamento dos jogadores, representada a seguir.



Pietro Luigi Ziareski

Aproveite a organização do voleibol, já vista anteriormente, e comece o jogo, que também pode ser passível de suas adaptações, conforme as necessidades da turma.

Futsac

Jogos com bola estão presentes em praticamente todas as tradições. A Federação Internacional de Futebol – FIFA reconhece o *cuju*, criado na China, como a forma mais antiga de se jogar futebol. Por influência desse jogo, surgiu o *kemari*, praticado no Japão, cujo objetivo era que as pessoas, em círculo, não deixassem a bola cair no chão. Ainda no continente asiático, na Malásia, por volta de 1940, foi elaborada uma forma de competição em que a bola é jogada por cima da rede, semelhante ao futevôlei, chamada *Sepak Takraw*. Apesar de ser desconhecido pela maioria dos brasileiros, é bastante praticado na Região Norte do país, especialmente no Pará.

O *hacky sack*, inventado nos EUA, em 1972, pelos amigos Mike Marshall e Joseph Stalberg, é um jogo que foi oficializado com o nome de *footbag*, no qual também consiste em evitar que a bola caia no chão e conta com uma federação internacional e uma associação brasileira que subsidiam esse esporte.

A partir do *footbag*, e reunindo também características de outros jogos, um pouco de filosofia e estilo brasileiro, é que surgiu o *futsac*, criado pelo curitibano Marcos Juliano Ofenbock, que o define como uma mistura de vários esportes, pois reúne o futevôlei com a agilidade do tênis.

Sugestão de LeiturA

OFENBOCK, Marcos Juliano. **O nascimento de um esporte**: como inventei um esporte no fundo de quintal. Curitiba: M. J. Ofenbock, 2016.

Divulgação / Editora Autores Paranaense

No Portal Futsac, disponível em: <http://www.futsac.com/>, você pode fazer o *download* gratuito desse livro, em que o autor conta como criou esse jogo. Em suas 240 páginas, são apresentadas a história, ilustrações, fotografias e ainda o livro oficial de regras desse esporte.

Visite o *site* da Confederação Brasileira de Futsac, disponível em: <http://cbfsac.futsac.com/>, para saber mais a respeito desse esporte.

Acesse também <https://tinyurl.com/y77czjm6> e <https://tinyurl.com/ycmx527b> para saber a origem e características do futsac.

Leitura Complementar

Lei n.º 14.784, de 13 de janeiro de 2016

Reconhece o futsac como modalidade esportiva criada na cidade de Curitiba.

A Câmara Municipal de Curitiba, Capital do Estado do Paraná, aprovou e eu, Prefeito Municipal, sanciono a seguinte lei:

Art. 1º Fica reconhecido o Futsac como modalidade esportiva criada na cidade de Curitiba.

Art. 2º Esta lei entra em vigor em 90 (noventa) dias após a data de sua publicação.

Palácio 29 de Março, em 13 de janeiro de 2016.

Gustavo Bonato Fruet
Prefeito Municipal

CURITIBA. Lei nº 14.784, de 13 de janeiro de 2016. **Leis municipais**. Disponível em: <https://tinyurl.com/y76yg62l>. Acesso em: 23 out. 2018.

Leitura Complementar

História do esporte

[...] comecei a refletir que o futsac era o mais novo esporte criado no mundo no século XXI e tive curiosidade em pesquisar se existiam outros esportes que também tivessem sido inventados neste século e oficialmente reconhecidos.

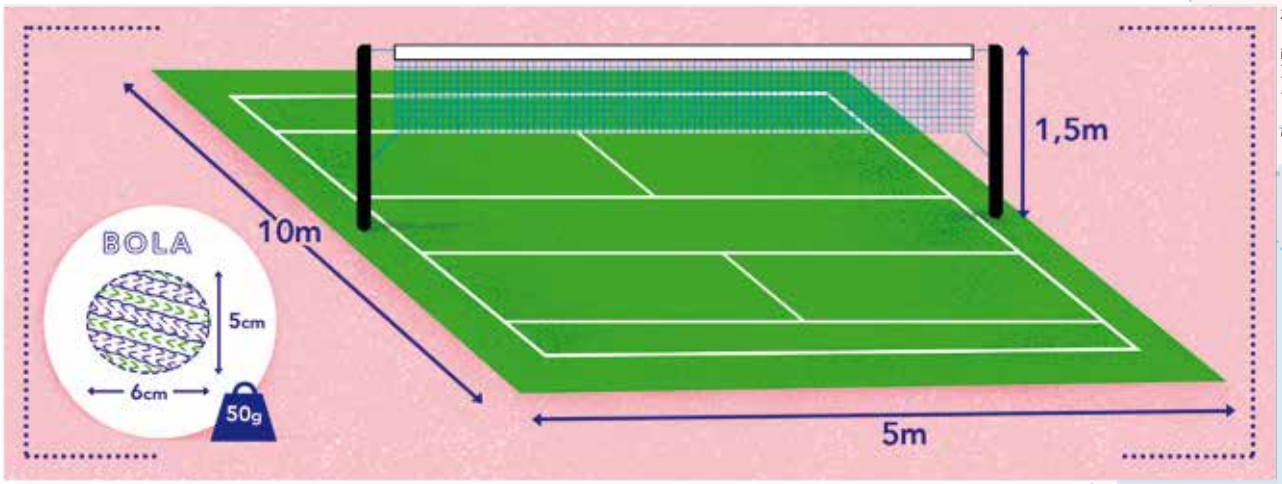
Encontrei muitas modalidades criadas no século XXI, mas ainda não haviam sido totalmente organizadas, com ligas, federações, confederações nacionais, federações internacionais e muitos campeonatos realizados. Descobri três outros novos esportes também criados no Brasil e que estavam em fase de organização: o *manbol*, inventado no Pará por Rui Hildebrando, e que se encontrava bastante avançado; o *batbol*, inventado no Paraná por Marcos Bonatto; e um esporte marítimo, o *shark paddle surf*, inventado em Santa Catarina por Alexandre Mattei.

Descobri três esportes também inventados no século XXI e que já estavam bastante organizados. Dois eram de mesa: o *headis*, inventado no ano de 2006 na Alemanha, que misturava tênis de mesa com futebol; e o *hantis*, criado nos Estados Unidos em 2005, que misturava tênis de mesa com tênis, mas era jogado com a mão por quatro jogadores em quatro mesas simultâneas. Encontrei também o *footgolf*, inventado na Holanda em 2008, que era uma mistura de golfe e futebol.

Com essas novas informações, descobri que o futsac realmente era o primeiro esporte de quadra criado no mundo no século XXI. Fiquei mais feliz em perceber essa gigantesca conquista, pois um esporte oficialmente curitibano, paranaense e brasileiro tinha o mérito de ser o pioneiro em esportes praticados em quadra, no terceiro milênio, em todo o planeta.

OFENBOCK, Marcos Juliano. **O nascimento de um esporte**: como inventei um esporte no fundo de quintal. Curitiba: M. J. Ofenbock, 2016. p. 186-187.

Oficialmente, o futsac pode ser jogado individualmente ou em duplas e é praticado em uma quadra com 10 m de comprimento por 5 m de largura, dividida por uma rede com 1,5 m de altura, conforme ilustrado a seguir.



Pietro Luigi Ziareski

A bola pesa 50 g e mede 5 cm de altura por 6 cm de largura. É menor que uma bola de tênis e maior que uma de pingue-pongue.

Segundo a Confederação Brasileira de Futsac, em relação à contagem dos pontos, tem-se a seguinte orientação:

- São três *sets* de 21 pontos corridos e sem vantagem.
- Na ocasião em que o *set* empatar em 20 a 20, este terminará somente quando um dos atletas ou equipe possuir dois pontos de vantagem em relação ao outro. Estendendo-se até 29 a 29, vence o *set* quem conquistar o 30.º ponto.
- A equipe ou o atleta que vencer dois *sets* vence a partida.

Esses pontos são computados por meio das marcas: bola dentro, bola fora e ponto cancelado.

Cada atleta pode dar até dois toques consecutivos na bola; cinco toques por dupla, num total de três serviços.

ANPr / Fotos Públicas

Partida de futsac. Curitiba, PR, 2016.

ANPr / Fotos Públicas

Ataque sendo realizado após preparação da bola por meio de uma levantada. Curitiba, PR, 2016.

Organizando a atividade

Materiais necessários: postes para suporte de rede, rede ou uma corda, bolinha de futsac (crochê).

Número de aulas estimado: 3.

Para praticar o futsac é só escolher a modalidade, dupla ou individual, fazer a divisão, o sorteio e selecionar quem inicia a partida, sacando ou recebendo.

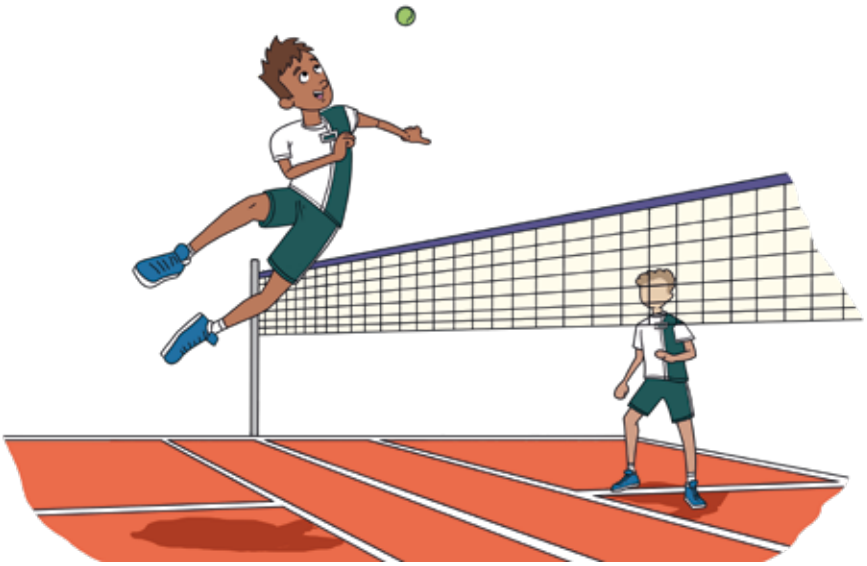
O sacador deverá soltar a bola e golpear com o pé, fazendo com que ela passe diretamente para quadra adversária, no quadrante oposto ao qual está sacando (cruzado), onde o recebedor – no caso do jogo individual – deverá obrigatoriamente executar dois toques (preparando e atacando) para realizar a devolução. Se o jogo for em duplas, pode ser executada a devolução em apenas um toque.

A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo (exceto membros superiores) durante a disputa do ponto. Ganha o ponto aquele que conseguir fazer a bola tocar no solo da quadra adversária dentro de seus limites.

Como na escola se faz necessário abranger todos os alunos no máximo de tempo possível, mesmo mantendo poucos alunos em quadra, podemos criar uma maior rotatividade entre eles, de maneira que o jogo seja simplificado para apenas um *set*, o qual deverá ser mais curto, com até 11 pontos, por exemplo.

Nesse momento, verifique a disponibilidade de tempo com a demanda de alunos para fazer o melhor esquema de pontuação que achar necessário.

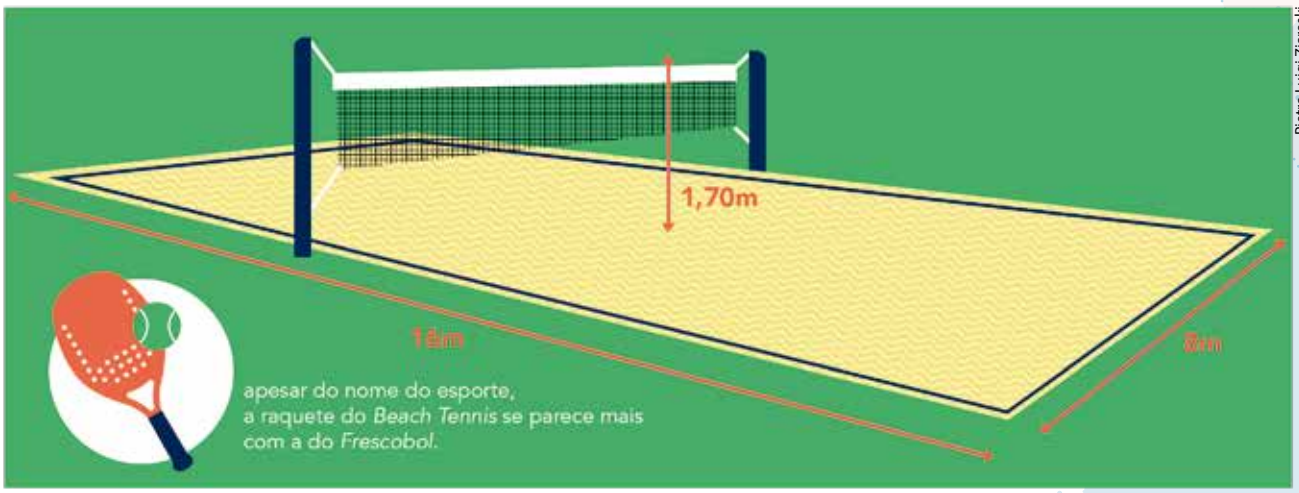
Em caso de dúvidas, o livro digital indicado no boxe *Sugestão de leitura*, da página 153, poderá ser consultado.



Sérgio Bonfim dos Santos

Beach tennis

O *beach tennis*, ou tênis de praia, é muito praticado em vários países do mundo. O esporte, que mistura as regras de tênis de quadra com as do vôlei de praia, originou-se na Itália, na década de 1980, e é jogado em campo de areia fina, cujas medidas constam na ilustração a seguir.



Pietro Luigi Ziareski

As partidas são disputadas em 6 *games*, individualmente ou em dupla, com o objetivo de devolver a bola recebida para o campo adversário por meio de voleios – que é o ato de tocar a bola com a raquete, sem deixá-la tocar o chão.

A contagem de pontos é feita da mesma forma que no tênis de quadra: quando a bola toca o chão, vai para fora da quadra ou fica na rede. Pontuação essa que se configura da seguinte forma: 15, 30, 40. Entretanto, quando a partida está em 40 x 40 não existe vantagem para nenhuma equipe ou jogador. Ganha o jogo quem marcar o ponto subsequente ao 40.

Para saber mais informações sobre o *beach tennis*, acesse os *sites* da Confederação Brasileira de Tênis e da Federação Internacional de Tênis, disponíveis em: <https://tinyurl.com/y7vejxv5> e <https://tinyurl.com/y8wvdhx6>

Você pode visualizar uma aula sobre esse esporte no Portal do Professor, acessando: <https://tinyurl.com/y9pkxkan>.

S.I. / Acervo da Editora

Partida de *beach tennis* no Parque Barigui em Curitiba, PR, 2018.

No Brasil, o *beach tennis* já é bastante praticado em várias cidades, mesmo nas que não têm praia, pois a quadra é montada em áreas semelhantes ou adaptadas, onde, inclusive, são realizadas competições de médio e grande porte. Joana Cortez é uma das atletas que inaugurou esse esporte no país. A tenista é bicampeã pan-americana.

Organizando a atividade

Materiais necessários: raquetes simples de frescobol e bolinha de tênis laranja, destinada para iniciação.

Número de aulas estimado: 4.

Na maior parte das vezes, o jogo é disputado em duplas, podendo haver a variação para a forma individual. Para tanto, se faz necessário ajustar as medidas da quadra, conforme já citado anteriormente. Apesar de ser um esporte para jogar na areia, como o próprio nome sugere, nada impede de serem feitas adaptações que mudam sutilmente a dinâmica do jogo, porém, não perdendo as características principais e determinantes dele.

Uma forma interessante de começar a aula é apresentando a atividade da maneira mais convencional, explicando um pouco sobre o esporte, como segurar a raquete, posicionar o corpo, bater na bola, etc. Para que exista um controle inicial sobre a técnica e a fluência da atividade, participe da atividade, ficando de um lado da quadra e controlando a bola vinda dos alunos.

Divida a turma em duas fileiras, sendo que o primeiro de cada fileira estará com a raquete na mão, enquanto você estará do outro lado da rede, seguindo a dinâmica de ir controlando a bola alternadamente para os dois alunos que estão à frente da fila e com a raquete na mão. Tão logo o primeiro aluno errar, este passa a raquete para o próximo colega, que passará a bater alternadamente com você.

Quem for errando, além de passar a raquete para o próximo colega, posiciona-se ao final da fila, aguardando outra oportunidade para bater bola.

Observe a imagem a seguir, que mostra a adaptação de uma quadra poliesportiva para que alunos possam conhecer e praticar o *beach tennis* mesmo de forma adaptada. O jogo está sendo realizado em duplas, com jogadores guardando posicionamento próximos à rede, onde tem a maior incidência de bolas durante uma partida.

S.I. / BEACH TENNIS MS

Partida de *beach tennis* na Escola Estadual Professora Izaura Higa. Campo Grande, MS, 2011.

A escolha dos lados e a escolha para ser sacador ou recebedor será decidida por sorteio. O jogo começa com um saque, que é efetuado atrás da linha de fundo, podendo ser por cima ou por baixo. Dessa maneira, os alunos passam a trocar as bolas em busca da melhor estratégia para ganhar o ponto.

Conforme já mencionado, as partidas geralmente são disputadas em 6 *games*, mas é possível variar conforme a disponibilidade de tempo e número de participantes. Nos jogos da categoria mista (uma menina e um menino na mesma equipe), o jogador masculino é obrigado a sacar por baixo. Não é permitido o jogador entrar no campo ou mesmo pisar levemente na linha antes de bater na bola. Se o saque tocar na rede, a jogada terá continuidade, sem que haja a repetição no ponto.

Os jogadores devem trocar de lado ao final de cada *game*. Antes, porém, uma observação importante: nas trocas de lado, ao final de cada *game* e nos pontos conquistados pelos oponentes, você deve incentivar que um cumprimento seja executado como forma de reconhecimento e cordialidade, demonstrando lealdade e companheirismo, apesar de serem adversários em quadra.

Raquetebol/*Squash*

O nome da modalidade deve-se ao fato de a bola ser esmagada (*squashed* em inglês) quando é projetada contra a parede. Como muitos esportes tradicionais, também não se sabe ao certo a sua origem, uma vez que há muitas versões. Em uma delas, especialistas afirmam que esse jogo começou a ser praticado pelos prisioneiros que cumpriam pena na prisão Fleet, em Londres, na Inglaterra, no século XIX. Outros afirmam que começou em 1864, na escola de Harrow, a noroeste de Londres, onde foram construídas as primeiras quadras para a prática dessa modalidade.

Jens Buurgaard Nielsen / wikimedia.commons

Jogo de *squash* individual em Londres, Reino Unido, 2016.

Trata-se de um esporte jogado com uma raquete e uma bola oca de borracha, podendo ser preta ou branca, disputado individualmente ou em duplas. O campo de jogo é fechado por quatro paredes, sendo que a parede de trás deve obrigatoriamente ser de vidro.

Em competições profissionais, nas quais todas as paredes da quadra são de vidro, utiliza-se a bola de cor branca. Nas competições amadoras, em que as duas paredes laterais e a parede da frente são de concreto, ficando apenas a parede de trás em vidro, usa-se a bola na cor preta.

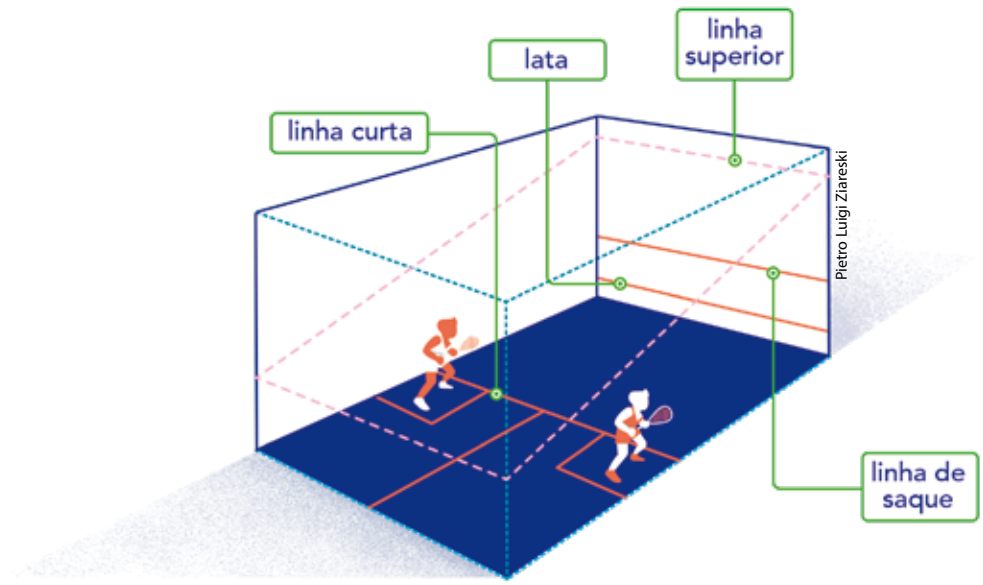
As principais características e regras do *squash* são as seguintes:

- Em uma partida disputada a dois (simples), os jogadores se alternam ao rebater a bola contra a parede frontal.
- A primeira linha da parede frontal do campo, chamada de primeira linha de marcação ou lata, equivale à rede no tênis e situa-se a 48 cm do chão. Durante a jogada, perde um ponto o jogador que acertar com a bola abaixo dessa linha.
- A segunda linha da parede frontal, chamada linha de serviço, fica a 1,78 cm do chão e também funciona como a rede no tênis. Se ao sacar o jogador acertar com a bola abaixo dessa linha, também perde um ponto.
- A terceira linha, que se localiza a 4,5 metros do chão, tem a função de determinar a altura máxima da área de jogo. Se a bola passar dessa linha, considera-se bola fora.
- Após bater na parede da frente, a bola poderá bater nas paredes laterais ou na de fundo. Porém, antes de ser rebatida pelo outro jogador, pode quicar somente uma vez no chão.
- Ao fundo do campo estão os quadrados para demarcar o espaço que deve ser tocado com pelo menos um dos pés quando o jogador executar o saque.
- Para que o saque seja válido, a bola deverá atingir a parede frontal, entre a linha do meio e a linha superior e, em seguida, tocar o chão no quadrante do adversário, que poderá rebatê-la após ela quicar uma vez. A cada ponto marcado, os jogadores deverão trocar de lado.

- Quem golpear a bola não poderá obstruir a visão ou o movimento do adversário, ainda que sem essa intenção; caso contrário, a jogada é invalidada.
- Pode ser utilizado o sistema *pars* de pontuação, que é bem simples e parecido com tênis de mesa, pois é jogado até 11 pontos. Sempre que ganhar uma jogada, o jogador marca um ponto. Havendo empate em 10 pontos, vence o jogador que abrir uma vantagem de dois pontos. Nos jogos profissionais de *squash*, as disputas são feitas melhor de cinco jogos.

Para saber mais informações sobre o *squash*, acesse o *site* da Confederação Brasileira dessa modalidade, disponível em: <https://tinyurl.com/y9gaellx>.

A ilustração a seguir, da quadra oficial de *squash*, demonstra todas as linhas que definem as regras, os limites e o funcionamento do jogo.



Organizando a atividade

Materiais necessários: raquetes de *squash* ou frescobol, bolinha específica para *squash*, parede ou sala grande sem janelas.

Número de aulas estimado: 3.

Utilizar uma quadra específica com as marcações oficiais da modalidade seria interessante e motivante para os alunos. Porém, nem sempre isso é possível, pois determinadas modalidades são tão peculiares que devemos partir em busca de uma solução.

Se o ginásio de que você dispõe oferecer uma área com parede de fundo e duas paredes laterais, já é uma boa situação. Entretanto, se o ginásio for muito amplo, é preferível adaptar todas as marcações (com

fita-crepe, fita isolante, giz, ou qualquer outro tipo de marcação que permaneça fixa) dentro de uma sala de aula mesmo, tomando o cuidado para isolar as janelas, se houver.

Tiago Mafra / Educação Física Global

Squash em uma escola de Brusque, SC, 2014.

O jogo se inicia por meio de um sorteio, que decidirá qual jogador começará a partida. As raquetes a serem utilizadas podem ser de frescobol (caso não haja raquetes específicas de *squash*), porém, é necessário que a bolinha seja a específica para o *squash*, pelo fato de seu quique ser limitado, mantendo, assim, a jogabilidade e a segurança.

As regras podem ser simplificadas para facilitar o entendimento e dar fluência ao jogo, limitando o sacador a sacar do lado oposto após cada ponto finalizado, e que a bola deva ser batida sempre entre a linha mais baixa e a linha mais alta demarcada na parede, sendo que a bola quicando duas vezes no chão é computado ponto para o jogador que golpeou a bola. Vence o jogador que fizer 11 pontos primeiro, desde que abra dois pontos de diferença do adversário.

Tênis de mesa/Pingue-pongue

O tênis de mesa originou-se na Inglaterra, no século XIX. Foi inicialmente praticado em ambientes fechados com o objetivo de manter as mesmas características do jogo de tênis de campo, porém fugindo do frio intenso e das variações climáticas que interferiam na prática como vento, neve, sol intenso, entre outras.

O jogo começou a ser desenvolvido com materiais improvisados que faziam parte do dia a dia das pessoas, como a rede feita com livros apoiados sobre a mesa, a bolinha confeccionada com rolha de cortiça e até mesmo caixas de charutos eram usadas como raquete.

Tênis de mesa ou pingue-pongue?

É importante destacar que a federação internacional de tênis de mesa, criada em 1926, estabeleceu regras específicas para esse esporte. O pingue-pongue, por sua vez, apesar das semelhanças, só pode ser considerado um jogo recreativo, que utiliza raquetes e regras mais flexíveis para a prática.

Ao perceberem que era um esporte que surgiu para ficar, as empresas de brinquedos começaram a desenvolver materiais simples, porém direcionados para a prática do pingue-pongue. As raquetes passaram a ser fabricadas em madeira, emitindo um barulho estridente característico da bolinha batendo na raquete, o que deu origem ao nome pingue-pongue. Com a evolução do esporte, as raquetes passaram a ter borrachas protetoras, amenizando o ruído, tornando mais macia a batida e aumentando o controle. Para complementar essa evolução de um dos esportes mais populares do mundo, algumas mudanças se fizeram necessárias: a bolinha começou a ser fabricada de celuloide e aumentou de tamanho, no início, a medida era de 38 mm, depois foi para 40 mm, visando aumentar a resistência do ar, tornando o jogo mais lento. Dessa forma, o tempo de bola em jogo passou a ser maior e os *rally's* mais emocionantes.

Com a criação das entidades reguladoras da modalidade, surgem as regras oficiais, definindo que uma partida deve ser disputada como melhor de cinco *sets*. Também ficou estabelecido que um *set* é finalizado quando um dos atletas ou duplas chegar em 11 pontos. No caso de empate em 10 pontos, vence quem abrir dois pontos de vantagem em relação ao adversário. A cada dois pontos disputados, troca-se o sacador e, em caso de duplas, cada atleta da dupla saca uma vez.

Luís Gava/PMC

Disputa de tênis de mesa. Caraguatatuba, SP, 2017.

O saque será válido somente se a bola for golpeada no máximo a 16 cm de altura em relação à mesa, devendo quicar no lado do sacador e, em seguida, no lado do recebedor. Então, a troca é iniciada.

A pontuação é obtida nas seguintes situações: a) no momento em que a bola bater duas vezes na mesa; b) tocar a rede de forma que a jogada não tenha sequência; c) tocar a mesa e o adversário não consiga devolvê-la; ou que a devolução ou o saque vá diretamente para fora da mesa.

O saque não precisa ser cruzado nas partidas de simples, porém, nas partidas de duplas, sempre deve ser executado cruzando no lado direito da mesa.

Organizando a atividade

Materiais necessários: mesa, 4 raquetes, 4 bolinhas (de boa qualidade para manter a trajetória linear) e rede de pingue-pongue.

Número de aulas estimado: 3.

Comece explicando para os alunos a respeito das empunhaduras/pegadas existentes, como a clássica (que se assemelha a um aperto de mão ou uma pegada em um cabo de martelo com o dedo indicador estendido para dar apoio na parte inferior da raquete), caneta e classineta (as quais se assemelham muito entre si, mudando a posição e movimentação dos dedos para apoiar e rotacionar no momento dos golpes na parte de trás da raquete). Exponha também quais os benefícios e as dificuldades de cada uma delas. A seguir, verifique qual a preferência de cada aluno para que se sinta confortável e possa se manter ágil para executar as jogadas. O próximo passo é ensinar o significado e como se executa o *forehand*, *backhand* e o saque:

***Forehand* (dianteiro)**: é o golpe mais usado em um jogo, em que o jogador tem mais segurança e coordenação. O contato com a bola é realizado à frente e ao lado do corpo (para os destros, ao lado direito e para os canhotos, ao lado esquerdo), sendo que a palma da mão deve estar atrás da raquete e virada para seu adversário.

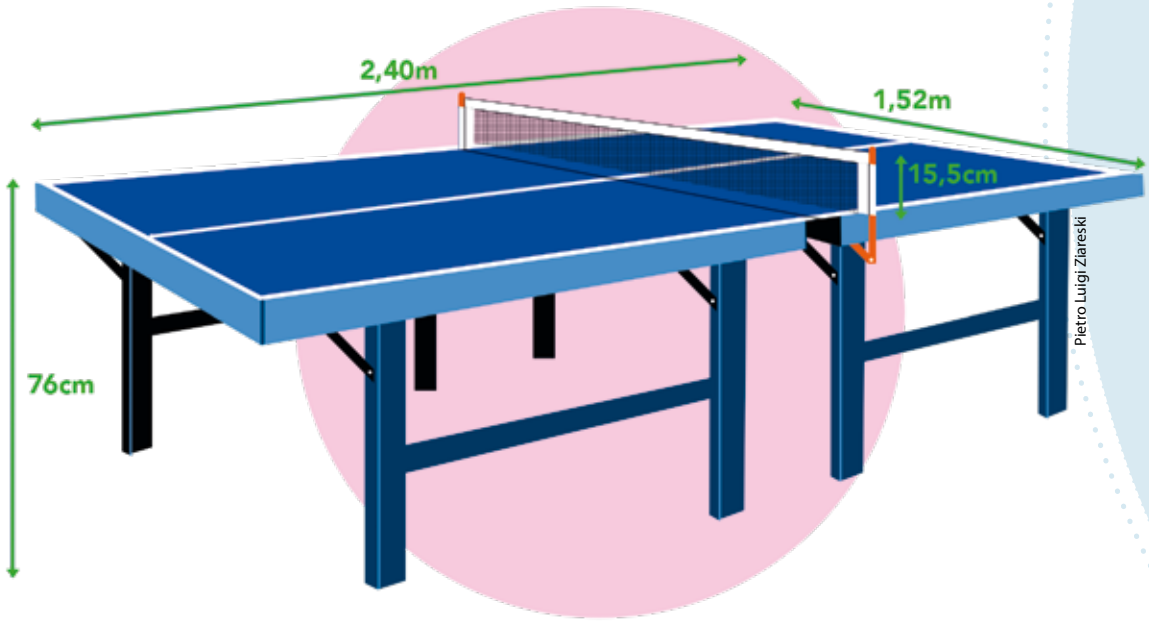
***Backhand* (golpe com as costas da mão)**: é um golpe que não produz tanta força, porém, muito importante para defender e preparar as jogadas para reverter situações adversas e chegar às finalizações dominando o ponto. O contato com a bola é realizado à frente e ao lado do corpo (para os destros, ao lado esquerdo e para os canhotos, ao lado direito). É importante registrar que o dorso da mão deve estar apontando para seu adversário e a mão à frente da raquete.

Saque: é o fundamento usado para dar início ao jogo sempre que se inicia um novo ponto. A bola deve estar aparente na palma da mão do sacador e o lançamento deve ser executado acima de 16 cm de altura em relação à mesa, evitando, assim, que o jogador esconda a

sua intenção e não saque de forma que venha a iludir o adversário. O saque, obrigatoriamente, deve tocar no lado da mesa do sacador para posteriormente tocar na mesa do lado do recebedor. Em um jogo de simples não há a necessidade de cruzar o saque, mas em jogos de duplas deve-se cruzar o saque, que será executado ao lado direito da mesa.

Incentive os alunos a aquecer trocando a bola calmamente com a intenção de controlá-la, sentindo o peso do objeto e encontrando os tempos de reação, de entrada e do ponto de contato, focando apenas em repetições de *forehand*, por exemplo. Em seguida, instrua-os a fazer o mesmo com o *backhand*, para que tenham um domínio mais apurado dos dois lados com os golpes mais básicos e usuais durante uma partida. Para dar início a esse treinamento de golpes de direita e de esquerda, pode ser acrescentado o saque de forma cadenciada, cujo objetivo não é definir o ponto, mas dar condições de executar várias repetições para fixação dos golpes de direita e de esquerda.

A mesa oficial de tênis de mesa é feita com o tampo em madeira e suas medidas padrão estão especificadas na ilustração a seguir.



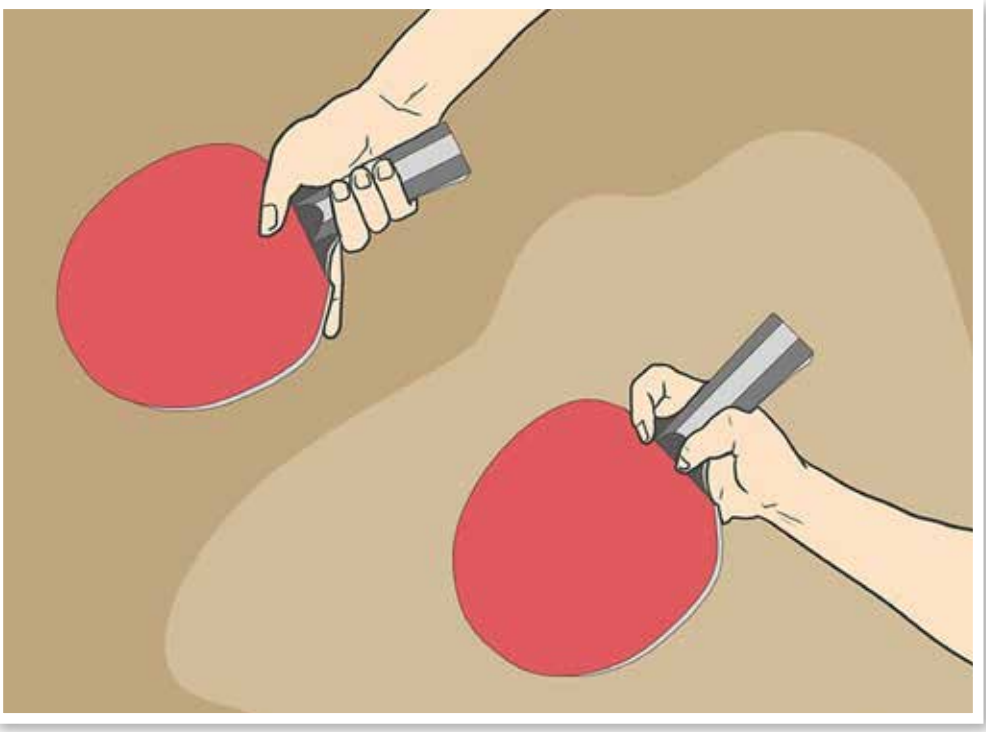
Enfim, é chegado o tão esperado momento do jogo, em que um jogador irá escolher entre as opções de sacar ou receber, por meio de sorteio. Para isso, podemos usar as próprias raquetes, que em geral têm as duas faces diferentes (de um lado borracha vermelha e de outro, preta). Um dos alunos escolhe a cor e, em seguida, a raquete é girada com velocidade sobre a mesa. A cor que cair com a face para cima determinará o jogador que irá decidir se quer iniciar sacando ou recebendo e o lado da mesa que prefere iniciar a partida.

É importante lembrar que cada jogador saca duas vezes, independentemente de vencer ou perder o ponto. Por se tratar de âmbito escolar, em que há um volume grande de alunos, acaba se tornando inviável manter as regras oficiais de disputa, sendo melhor de 5 *sets* até 11 pontos cada um.

Nesse momento, adapte as regras e promova modificações que possam oportunizar a participação de todos da turma, seja deixando cada aluno jogar apenas 1 *set*, diminuindo a pontuação do *set* para que as trocas aconteçam com maior dinamismo. Essas medidas permitem com que todos possam jogar diversas vezes e, de preferência, com parceiros diferentes, pois essa diversidade de habilidades e estilos diferentes só enriquecem o acervo motor dos alunos.

A sua participação e envolvimento com os alunos nos aprendizados, treinamentos e jogos é uma das maiores motivações para que a turma se dedique e tenha objetivos cada vez mais motivadores e incentivadores por meio do modelo que você apresenta a eles. Portanto, divirtam-se juntos.

Observe, a seguir, as empunhaduras para o mesa-tenista segurar a raquete, sendo elas a empunhadura clássica (semelhante a um aperto de mão ou uma pegada em um cabo de martelo, com o dedo indicador estendido para dar apoio na parte inferior da raquete) e as empunhaduras caneta e classineta (muito semelhantes entre si, mudando-se a posição e movimentação dos dedos para apoiar e rotacionar no momento dos golpes).



S.I. / wikiHow

AvaliandO

Para um trabalho final com esportes de rede/parede, sugerimos que você, juntamente com a turma, forme equipes. Essa montagem e configuração das equipes deve ser feita em conjunto para que todos os alunos cheguem a um consenso sobre a melhor formação e aproveitamento da equipe, respeitando posições e características pessoais de cada um. Permita que todas as posições sejam vivenciadas pelos alunos e, após o jogo, em uma roda de conversa, colete o relato da turma acerca das dificuldades e facilidades de cada posição.

Dessa forma, é possível fazer uma compilação de respostas para debater entre o grupo e, com base nos resultados, procurar designar posições específicas para cada aluno, levando em conta as suas habilidades e preferências, pois se espera que as compreensões técnicas tenham ocorrido, enriquecendo, assim, o repertório deles.

Outra questão a ser levantada é o nível de agitação e violência percebidos durante as atividades propriamente ditas, a fim de que sejam dirimidos. Também, no decorrer dos jogos, é possível você fazer um paralelo comparativo entre algum esporte de invasão como basquetebol, futsal ou handebol, para ampliar o conhecimento dos alunos.

Corpo em ação

Esportes de campo e taco

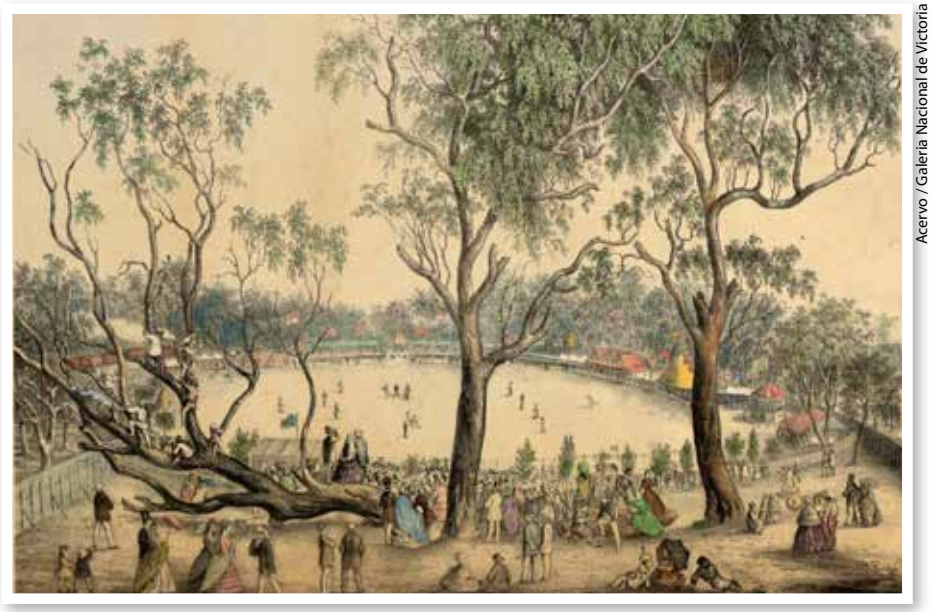
Uma das características que diferenciam os esportes de campo e taco dos outros esportes é o fato de a equipe de defesa começar a partida com a posse de bola. As modalidades de campo e taco consistem em rebater a bola que foi arremessada pelo adversário o mais longe possível, a fim de que tenha tempo suficiente para completar o percurso entre as bases o maior número de vezes, obtendo, assim, maior pontuação. Por isso, os defensores ficam distribuídos pelo campo para cobrir os espaços e pegar a bola, após ser rebatida pelo adversário.

Há diversas modalidades de campo e taco. No entanto, aqui abordaremos o críquete e o minigolfe.

Críquete

Trata-se de um esporte bastante comum na Inglaterra desde o século XVI. É praticado em outros países e conta com um número expressivo de adeptos na Índia, no Paquistão, na Austrália e na África do Sul.

Estudiosos acreditam que o críquete tenha origem na Idade Média, a partir de outro jogo praticado nessa época. Não é um esporte de tradição no Brasil, mas está sendo difundido cada vez mais.



Acervo / Galeria Nacional de Victoria

TROEDEL, Charles. **Melbourne Cricket Ground, 1st January 1864**. 1864. Litografia a cores, aquarela e gravura, 26,1 × 35,7 cm. Galeria Nacional de Victoria, Melbourne.

Leitura Complementar

Críquete no Brasil

O críquete no Brasil começou em meados de 1800 no Rio de Janeiro, durante um período em que uma parte da população da cidade era britânica ou de ascendência britânica. Até o início dos anos 1860, uma série de clubes de críquete estavam em operação, embora residentes no Brasil do Rio de Janeiro na época tivessem pouco ou nenhum interesse no esporte de qualquer tipo.

A partir de 1860, como parte de um programa de embelezamento necessário para a cidade, o Imperador Dom Pedro II criou vários novos parques, incluindo uma grande área gramada na frente à casa de sua filha, Princesa Isabel, na Rua Paysandu, no bairro Laranjeiras. Devido às boas relações entre a comunidade britânica e a monarquia brasileira, esse espaço, eventualmente, se tornou o primeiro campo de críquete adequado do país, e utilizado para o críquete, tênis e boliche por muitos anos. A Princesa Isabel e seu pai eram espectadores frequentes e muitas vezes chamados para apresentar os troféus aos vencedores. →

Em 1872, George Cox formou o Rio Cricket Club [...]. No início dos anos 1880, o filho de George, Oscar, organizou os primeiros jogos de futebol do Brasil neste mesmo terreno. Em 1889, o Brasil se tornou uma república e a Princesa Isabel foi forçada a se deslocar de sua residência. O campo de críquete foi assumido pelo novo governo, e embora o esporte tivesse sido autorizado a continuar por um tempo, uma instalação permanente foi necessária.

[...]

Foi em São Paulo, no entanto, onde o esporte realmente pegou, e o São Paulo Athletic Club (SPAC) continua a ser um local importante para o críquete brasileiro até hoje.

[...]

Para manter o ritmo com o rejuvenescimento da atividade de críquete no Brasil, a Associação Brasileira de Cricket (ABC) foi fundada em 2001, e o Brasil se tornou um membro da filial do Conselho Internacional de Críquete (TPI) em 2003. O objetivo permanente da ABC é fazer crescer o jogo em todo o país, particularmente entre os próprios brasileiros.

UMA breve história do críquete no Brasil. **Cricket Brasil**. Disponível em: <https://tinyurl.com/yd4jjzvj>. Acesso em: 13 set. 2018. (Adaptado).

A partida é disputada entre duas equipes com 11 jogadores cada. O campo é oval, sem dimensões específicas, mas no centro localiza-se uma área retangular, denominada *pitch*, que mede 20,12 m de comprimento por 3,05 m de largura. Em cada extremidade dessa área fica a baliza (*wicket*), que é um conjunto de três estacas.

S.I. / Cricket Brasil

Jogo de críquete em Poços de Caldas, MG, 2015.

A bola é um pouco maior que a de tênis e é feita de cortiça e couro. Também são utilizados dois tacos para rebatê-la.

O objetivo de jogo consiste em o arremessador tentar acertar a baliza e, assim, eliminar o rebatedor adversário (*batsman*). Este, então, precisa rebater a bola e correr até a baliza da outra equipe para marcar *runs*, que são as corridas em torno do *wicket*. No momento em que dez rebatedores forem eliminados, as equipes invertem as posições: a que estava arremessando passa a rebater, e vice-versa.

Pietro Luigi Ziareski

O jogo termina quando todos os rebatedores são eliminados. É declarado vencedor a equipe que tiver feito mais *runs* na partida.

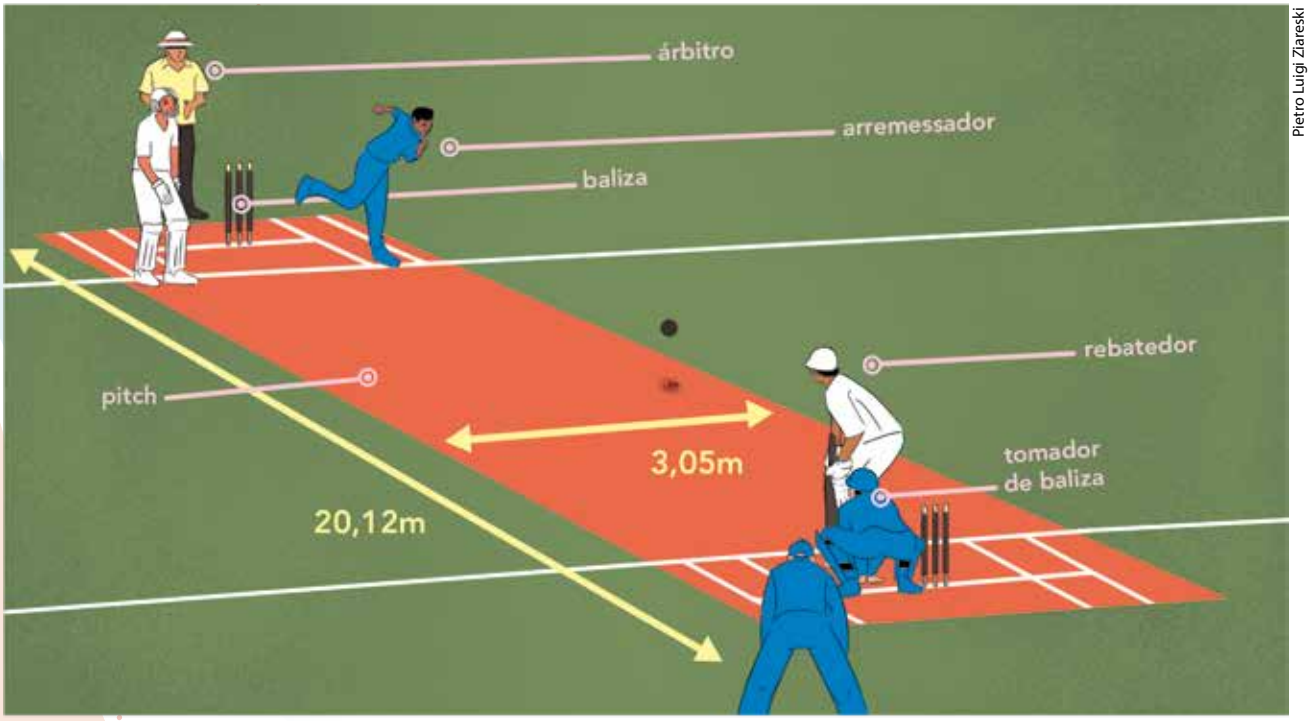
Organizando a atividade

Materiais necessários: dois tacos, duas bases de madeira com furos no mesmo diâmetro de um cabo de vassoura, seis cabos de vassoura com 50 cm e duas bolinhas de frescobol (borracha) ou similar.

Número de aulas estimado: 4.

Para saber mais informações sobre o críquete, acesse o *site* da Associação Brasileira de Cricket, disponível em: <https://tinyurl.com/yax8wdws>.

A atividade pode ser organizada em qualquer tipo de piso e a área não precisa ser muito grande. A marcação também é simples de fazer. Os alunos facilmente podem ajudar com a confecção da quadra, bem como as balizas, que são três bastões presos em uma base, que pode ser de madeira ou até mesmo improvisada com garrafas PET, canos de PVC ou outros materiais que supram a necessidade. Como cada equipe é composta por 11 jogadores, limite o número de bolas que serão lançadas para o mesmo jogador criando, dessa forma, uma rotatividade maior, para que todos os jogadores tenham o mesmo número de oportunidades para rebater ou arremessar. Assim que terminar os rebatedores de uma equipe, os papéis se invertem e a equipe que estava arremessando passa a rebater, e a equipe vencedora, ao final de todos os rebatedores serem eliminados, será a equipe que tiver realizado o maior número de corridas (*runs*) completas de uma baliza até a outra.



Pietro Luigi Ziareski

Minigolfe

felix_w / Pixabay

Jogo de minigolfe, 2018.

O minigolfe é a redução em grande escala do esporte que tem grandes dimensões territoriais, conhecido como o tradicional golfe. O enorme campo utilizado para jogar passa a dar espaço a uma área consideravelmente menor. Na ocasião do surgimento do golfe, a sociedade não considerava aceitável o grande número de mulheres praticando um esporte que utilizava tacadas com considerável vigor e movimentos bruscos publicamente, sendo assim, essas mulheres eram privadas de jogar e principalmente de mostrar que eram tão habilidosas quanto os homens.

Dessa forma, surgiu a necessidade da elaboração de um campo pequeno que tivesse 18 buracos, para que as mulheres, utilizando-se de um taco mais curto, pudessem jogar com movimentos mais contidos e ainda conseguissem manter a classe e a elegância, já que o campo extremamente reduzido não demandava tanta força para superar um décimo da escala total de um campo tradicional.

Assim como no golfe tradicional, o circuito do minigolfe é composto por 18 *greens* (buracos), e o objetivo é cumprir o circuito no menor número possível de tacadas. Não existe um tempo estimado e predeterminado para o final do jogo, que termina no mesmo momento que um dos jogadores consegue cumprir todo o circuito ao acertar a bola no 18.º *green*.

Para conduzir melhor suas explicações, consulte o glossário do golfe disponível em: <https://tinyurl.com/y6wldgnc> e outras características do minigolfe em: <https://tinyurl.com/yafosuuz>. Acesso em: 27 set. 2018.

Organizando a atividade

Materiais necessários: bola de golfe, de tênis ou de borracha, dois tacos de betes, cones chineses para configurar um *green* (buraco).

Número de aulas estimado: 2.

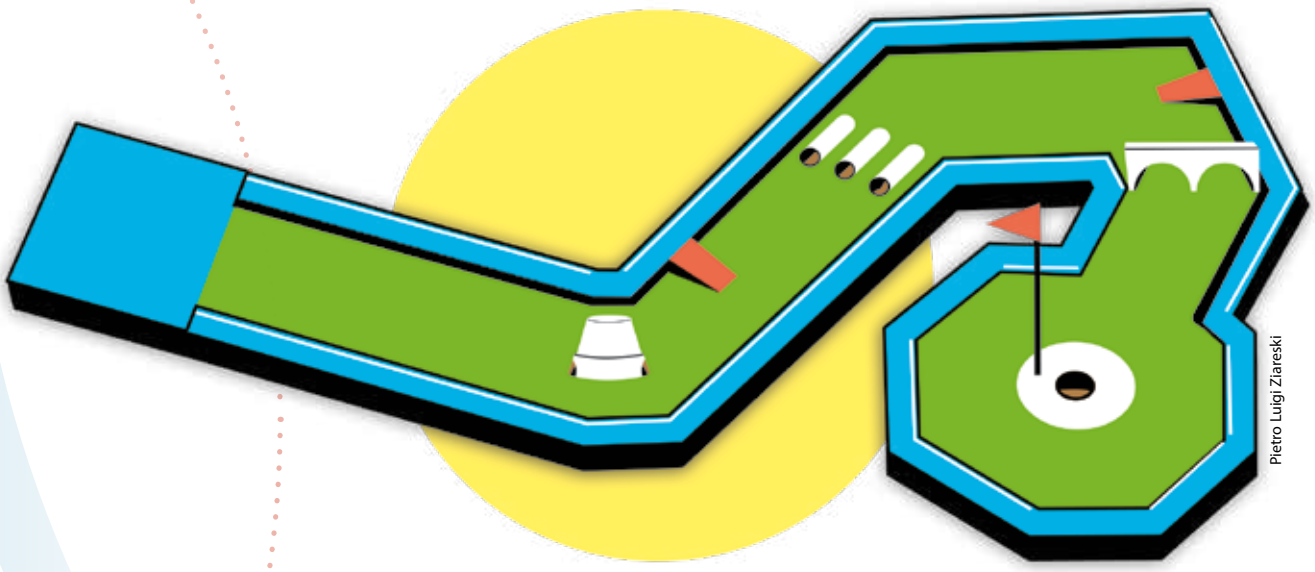
Encontre a área em que será confeccionado o campo. O primeiro passo é organizar a distribuição dos *greens* para que não fiquem muito próximos uns aos outros e o circuito se torne diversificado, a fim de que a dificuldade se eleve de forma gradativa. Para isso, devem ser colocados

obstáculos que comprometem a passagem da bola, desde o momento em que sai do *tee*, a partir da primeira tacada, tornando o jogo mais complexo.

A atividade pode ser realizada individualmente ou em grupo. Quando individual, os alunos irão se alternando para completar cada *green*, podendo utilizar um número ilimitado de tentativas, até que consiga completar com a bola dentro do *green*. Quem completar o primeiro *green* já pode partir para o segundo, enquanto aquele que não conseguir ainda permanece tentando finalizar, e assim sucessivamente, até que seja concluído o circuito com os 18 *greens*.

Quando o jogo é em equipes, como sugestão pode ser feito o revezamento dos alunos. Então, cada um realiza uma tacada, independentemente de errar ou acertar, sempre mantendo uma sequência entre os jogadores para que todos joguem de maneira uniforme, contribuindo para a evolução na preparação de melhores condições de acertar a bola nos 18 *greens*, finalizando e vencendo a partida.

A ilustração a seguir mostra um campo de minigolfe com obstáculos variados.



Pietro Luigi Ziareski

As principais técnicas básicas herdadas do golfe tradicional devem ser mantidas, para facilitar as execuções que demandam grande habilidade e preparação dos mínimos detalhes. Isso é importante para que a bola seja direcionada aos *greens* após uma tacada de qualidade. Para isso, o aluno deve se posicionar ao lado da bola, com os pés ligeiramente afastados (aproximadamente na largura dos ombros), joelhos com levíssima flexão, para mantê-los soltos, preparação do taco realizando o balanceio totalmente na vertical (para baixo) e atrás da bola, terminação para frente e não tão alta, deixando o taco fluir livremente após o contato com a bola.

AvaliandO

Nesse momento, proponha à turma uma pesquisa um pouco mais ampla a respeito dos variados esportes de taco como beisebol, críquete, *softbol* e mais alguns que sejam de conhecimento prévio dos alunos ou não. Com base nos conhecimentos adquiridos após a leitura, faça a comparação de determinados golpes que são comuns a todos esses esportes, como a rebatida. Compare os ângulos utilizados para rebater e fundamentado nesses ângulos, leve os alunos a identificar o esporte que tem maior nível de velocidade de bola pós-rebatida, em qual a aplicação de força tem que ser maior e em qual desses esportes a bola percorre um caminho mais longo.

A formação de equipes deve ocorrer com base nos parâmetros técnicos, qualitativos e das características e habilidades individuais. Após a montagem inicial das equipes e do transcorrer dos jogos, é importante que você identifique e proponha mudanças que procurem retomar, modificar e corrigir os problemas que forem surgindo e que sejam percebidos pelos alunos.

E, como última discussão, a percepção da presença ou não da violência durante uma partida de qualquer modalidade de campo e taco.

Corpo em ação

Esportes de invasão

Para retomar o trabalho com esportes de invasão, novamente organize em roda de conversa para levantar quais desses esportes a turma já teve um contato prévio.

Dentro disso, abordaremos um esporte tradicional, do qual os alunos já têm um conhecimento prévio, e outro não tão conhecido, em que vão precisar de todo o subsídio para conhecê-lo.

Para o 8.º e 9.º ano, abordaremos os esportes de invasão futsal e *tchoukball*. Cada um deles possui suas particularidades: o futsal é um esporte de invasão de características fechadas, pois o ataque é feito de um lado e a defesa de outro, enquanto o *tchoukball* é de característica aberta, porque é possível atacar e defender em qualquer um dos lados da quadra.

Futsal

SECOM / Município de São Bernardo do Campo

Partida de futsal masculino entre Andradina e Salto Grande. São Bernardo, SP, 2017.

Basicamente, como em todos os esportes, existem relatos de duas versões de como ocorreu o surgimento do futsal, chamado a princípio de *indoor football*. A primeira é de que, em meados dos anos 30, no Uruguai, surgiu um esporte semelhante ao futebol de campo; a outra teoria é de que o esporte foi inventado aqui no Brasil, no início dos anos 40. Apesar das controvérsias, uma coisa é ponto comum: sendo no Uruguai ou no Brasil, os membros da Associação Cristã de Moços (ACM) são os responsáveis pela criação do novo esporte, que passou a ser jogado em ambientes fechados por falta de lugares livres para a prática, além do fato de inicialmente ser jogado por sete pessoas, o que nem era fácil de reunir.

Pensando em simplificá-lo, as regras oficiais começaram a ser escritas e algumas mudanças se fizeram necessárias, como o total de cinco atletas jogando em cada equipe, tornando o jogo mais dinâmico, e a quadra passando a ter mais espaços livres para que os jogadores conseguirem desempenhar todo seu potencial e habilidade.

A bola, que a princípio era leve e, consequentemente, quicava muito e saía facilmente da quadra, sofreu mudanças. Seu peso foi aumentado, a fim de ficar mais fácil de controlar, o que passou a proporcionar ao jogo dinâmica e velocidade muito maiores.

O futsal é jogado em dois tempos de 20 minutos, com direito a 10 minutos de intervalo em uma quadra medindo entre 24 a 42 metros de comprimento por 15 a 22 metros de largura. Essas medidas variam de acordo com a idade dos atletas, diferenciando-se nas categorias. Cada equipe é composta por cinco jogadores atuando em quadra. Cada um deles tem suas funções específicas, conforme descritas a seguir:

Fixos: jogadores responsáveis pela defesa, desarmando e dificultando as investidas dos adversários.

Pivôs: são jogadores que tem uma responsabilidade muito grande, marcando gols para obter vantagem numérica em relação às outras equipes, além de conter com seu corpo os adversários dominando a bola de costas para a defesa e fazendo assistências (passes que configuram chance real de marcar gol) para os jogadores que estão chegando como fator surpresa.

Alas: jogando pelas laterais do campo, "desafogam" o fixo que sai de trás com a bola, tendo a função de apoiar e defender, ligando defesa e ataque.

Goleiro: é a última barreira antes de a equipe adversária conseguir pontuar, joga em total sintonia com os defensores para sempre estar bem posicionado e evitar o gol, ao mesmo tempo fazendo a ligação das bolas que iniciam na defesa e visam pontuar no ataque.

No futsal não existe restrições relativas ao número de substituições, sendo possível o treinador trocar os jogadores a qualquer tempo, procurando sempre equilibrar sua equipe. Observe na ilustração a seguir os jogadores organizados em suas posições originais, de acordo com sua função.

Pietro Luigi Ziareski

Organizando a atividade

Materiais necessários: quadra poliesportiva, bolas de futsal, traves, coletes.

Número de aulas estimado: 6 a 8.

É essencial para qualquer nível de desenvolvimento do aluno trabalhar para aprimorar e manter as capacidades técnicas básicas que norteiam o esporte como: passe, dribles/condução de bola, fintas, chutes.

Organize a turma em grupos, para abordar com os alunos os mais variados tipos de passes. Vale observar que se tivermos uma equipe madura, deve-se intensificar e tornar a exigência cada vez mais complexa, visando ampliar o acervo motor e melhorar a qualidade geral da equipe. Realize passes seguidos de deslocamentos para que o condicionamento físico também seja mantido.

Passes

- Passes diretos com a parte interna, externa e "peito" do pé (parte de cima), com pé direito e pé esquerdo.
- Passes diretos com as variações anteriores, acrescentando deslocamento (seguindo a bola e trocando o lado que está na quadra).

- Passes com domínio de bola (como o lado interno, externo e sola do pé). Realiza o domínio que já se configura como preparação para o passe.
- Passes com domínio, mais um passe curto para preparação e próximo passe longo direcionado para o companheiro.

Lembrando que todas essas e outras variações que venham ser adaptadas podem ser iniciadas com passes sem as trocas de lado e sem deslocamento, e a medida da percepção de um processo evolutivo serão acrescentados os deslocamentos aumentando a velocidade dos exercícios assim como a complexidade.

Dribles/condução de bola

- Conduzir a bola com a parte interna, externa e alta do pé, com deslocamento controlado em apenas uma direção;
- Conduzir a bola como no item anterior, realizando mudanças de direção;
- Conduzir mudando a direção e acrescentando giros e troca da bola com domínio nos dois pés.

Como os dribles são situações que não podem ser trabalhadas sem deslocamento, seguir uma progressão de aumento gradativo de complexidade se torna interessante, em que mais obstáculos e porções menores de quadra tornam as ações mais objetivas e menos previsíveis.

Chutes

- Com a bola parada chutar repetidas vezes com a parte interna, externa, "peito" do pé, estando de frente para o gol.
- Com a bola em movimento realizar o mesmo do item anterior.
- Com a bola sendo recebida de um companheiro de frente, de lado, com um lançamento de trás, chutar em direção ao gol.

Finta

O ato de trabalhar o movimento corporal para tirar a atenção do adversário de forma que facilite passar pelo mesmo, mantendo o controle da bola através do drible e sua condução.

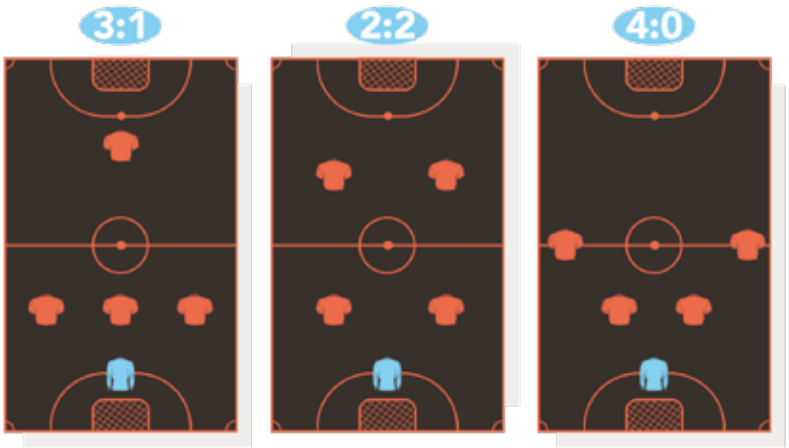
Cabeceio

É o ato de golpear a bola com a cabeça de maneira coordenada, preferencialmente com a parte frontal da cabeça (testa), procurando manter os olhos abertos e a boca fechada para minimizar os impactos causados pela bola. O tronco executa o balanço de abertura para trás e para frente, visando aumentar a potência do impacto. O cabeceio pode ser parado ou em movimento, ofensivo ou defensivo.

Ilustrações apresentando passes com deslocamentos, mudanças de direção e finalizações com chutes ao gol.

Ilustrações: Pietro Luigi Ziareski

Ilustrações apresentando o posicionamento dos jogadores dentro dos diferentes sistemas de jogo que podem ser utilizados de acordo com as características dos adversários.



Pietro Luigi Ziareski

Para colocar em prática todos os fundamentos que foram trabalhados anteriormente, sejam eles separados masculino, feminino ou misto, organize os jogos de acordo com o número de alunos. Pode ser feito o gerenciamento do tempo ou do número de gols, para que a atividade não se estenda demasiadamente e todos os alunos tenham a oportunidade de jogar por minutos semelhantes. Se houver uma diferença muito discrepante dos níveis de jogo e habilidade, promova algumas modificações nas regras com a finalidade de facilitar e privilegiar a todos, o que mostra respeito às individualidades.

Tchoukball

O *tchoukball* é um esporte jogado entre duas equipes, cada uma composta por sete atletas, na mesma quadra usada para o basquete (medidas oficiais iguais), utilizando apenas uma bola e dois quadros (tipo trampolins) com inclinação de 55° cada, e posicionados próximos à linha de fundo em cada lado da quadra. Um diferencial desse esporte é que não há um lado específico para cada equipe. Portanto, o campo é livre para todos os jogadores marcarem pontos em qualquer lado.

Como objetivo, a equipe que ataca tem que fazer com que a bola seja arremessada precisamente em um dos quadros e rebata, caindo no chão da quadra, sem que a outra equipe consiga recuperá-la.

© Associação Brasileira de Tchoukball

Campeonato de *tchoukball* em Chia, Colômbia, 2014.

Até o arremesso no quadro, a regra limita o máximo de três passes para cada equipe. A defesa não pode atrapalhar quem está tocando a bola e preparando o arremesso. Aliás, é proibido qualquer ato de obstrução ou impedimento do fluxo do jogo. Esse limite de três passes e o fato de não poder dificultar as jogadas são as duas regras mais importantes e que melhor caracterizam esse esporte.

Os jogadores podem, portanto, desenvolver e experimentar com liberdade todos os movimentos técnicos possíveis, tentando executar boas jogadas, tanto no ataque quanto na defesa, sem temer ser impedido intencionalmente ou involuntariamente pelo adversário. Entretanto, os defensores têm a missão de acompanhar a construção do ataque adversário, sendo permitido apenas antecipar-se aos arremessos com a finalidade de estar bem posicionado para agarrar a bola que rebater do quadro ou a bola que tiver tocado o chão. Em ambos os casos, as equipes marcam ponto: a que pegar a bola e a que fizer tocá-la no chão. Caso contrário, o jogo continua e há uma inversão no papel das duas equipes. Para tanto, estes são os três tipos de posições predeterminadas: os alas (AE – Ala esquerda e AD – Ala direita), os pivôs de quadro (PQ) e o pivô central (PC). Os alas são os mais ativos nos atos de ataque, porém são responsáveis pela primeira linha de defesa. A função primária dos pivôs é a defesa, mas existem situações em que os pivôs executam ataques.

Esse esporte pode ser praticado em diversas superfícies (quadra, grama, areia, piscina, etc.) e por qualquer faixa etária. Não precisa de equipamento fixo (se necessário, podem ser feitas alterações conforme o número e o nível dos jogadores) e pode ser disputado tanto com dois quadros, como com um.

Observa-se, na imagem, a configuração do campo de jogo, mostrando o quadro, a área, o posicionamento dos jogadores da defesa e o atacante tentando fazer o ponto.

© Associação Brasileira de Tchoukball

Campeonato Brasileiro de *Tchoukball* 2017. Etapa Juvenil. São Paulo, SP, 2017.

Organizando a atividade

Materiais necessários: dois minitrampolins (ou pode-se improvisá-los com uma tábua quadrada de 1,5 m x 1,5 m e dois cavaletes para apoiar as tábuas), duas bolas de handebol e coletes.

Número de aulas estimado: 2.

Como vimos na leitura de apresentação do esporte, é fundamental que se tenha um ou dois quadros (trampolins), porém, se não tiver condições ou achar desnecessário o investimento para uma aula que pode ser considerada "experimental", é possível confeccionar o material. Para isso, improvise duas tábuas quadradas com o auxílio de cavaletes firmes para mantê-las em pé e na angulação adequada. Obviamente, o efeito não será o mesmo, mas essa técnica alternativa permite realizar a dinâmica e colocar todos para se divertir.

Há diferenças bem evidentes entre o tamanho e o tipo de superfície em que se pratica *tchoukball*. Porém, é um esporte que pode ser jogado em diversos lugares, que vão desde pequenos espaços até ginásios de grande porte. Portanto, utilize o espaço que a escola dispuser ou leve os alunos em um local adequado para a prática.

Comece dividindo a turma em duas equipes claramente identificadas (cores diferentes, por exemplo). Com uma bola de handebol é possível proporcionar bom controle e maior segurança aos alunos na hora do arremesso.

Realize um sorteio para determinar qual equipe dará início ao jogo, lembrando que para cada ataque são permitidos apenas três passes antes de arremessar a bola em direção ao quadro, onde quer que esteja posicionado. O ponto só é computado se a bola tocar o quadro e cair fora da área que limita a execução dos arremessos. Entretanto, caso o time defensor impeça que a bola toque o chão, os papéis se invertem e este passará a atacar do lado que preferir, uma vez que os dois times podem atacar livremente em qualquer quadro e de qualquer lado.

A cada ponto marcado, a bola recomeça no centro do campo com a equipe que sofreu o ponto. Vence aquela que fizer o maior número de pontos dentro do tempo preestabelecido.

© Associação Brasileira de Tchoukball

Jogo de *tchoukball*. São Paulo, SP, 2017.

AvaliandO

Organize um torneio para aplicar os conhecimentos técnicos, táticos, estruturais, de liderança e de acessibilidade no trabalho em equipe.

Após saber o número total de equipes, os alunos devem decidir sobre o formato, se será por meio da montagem de chaves ou grupos, o que também irá testar o gerenciamento do tempo e da estrutura disponível. Esse processo se torna mais confortável e menos trabalhoso a partir do momento em que passa a existir o envolvimento responsável e a dedicação de toda a turma.

Ao final, avalie se a montagem das equipes ocorreram com base nos parâmetros técnicos, qualitativos e das características e habilidades individuais, afim de que exista um equilíbrio no nível dos confrontos.

Esportes de combate

Os esportes de combate desenvolvem em seus praticantes uma série de descobertas como a superação de seus limites, a disciplina, o respeito ao próximo (que em determinado momento são oponentes, não inimigos), as rotinas e o incrível rigor aos treinamentos e competições. Além de tonificar a musculatura, aumentar a resistência muscular e cardiorrespiratória, os esportes de combate se mostram excelentes opções para canalizar a energia que crianças e adolescentes têm de sobra, controlando o nível de ansiedade e aprimorando a atenção.

Boxe

A origem do boxe vem da prática do pugilato na Grécia Antiga, onde as únicas regras eram envolver as mãos com uma tira de couro e atacar os adversários brutalmente com os punhos, sem intervalo e muito menos distinção de categoria, terminando apenas quando um dos dois lutadores estivessem inconscientes, ou levantasse o dedo com as mínimas forças que lhe restavam para preservar o instinto de sobrevivência. Logo em seguida, surge o pancrácio, que era uma combinação brutal da luta e do pugilato, no qual as chances de óbito dos lutadores eram enormes. Não existiam muitas regras, praticamente tudo era permitido, com pontuais exceções como: atacar os olhos com os dedos, região genital, mordidas ou arranhões. A interrupção ocorria somente quando um dos lutadores já não apresentava condições de continuar lutando ou igualmente ao pugilato levantasse o dedo com as mínimas forças que lhe restavam para preservar o instinto de sobrevivência. E pela modalidade de estar sendo praticado na Inglaterra com as mãos nuas (sem nenhuma proteção) apresentava lutas realmente brutais, as mudanças que seriam intensas se faziam necessárias para preservar a integridade físicas dos boxeadores, também sendo implementado nas lutas a duração de 3 *rounds* com intervalo, além das luvas que se tornaram obrigatórias. Obviamente a base do boxe está centrada no uso das mãos, porém, um ágil e eficiente jogo de pernas para se movimentar é essencial.

Fernando Frazão / Agência Brasil

Combate entre o boxeador brasileiro Robenilson de Jesus e o norte-americano Shakuer Stevenson, na categoria de até 56 kg. Rio de Janeiro, RJ, 2016.

Leitura Complementar

Luta, pugilato e pancrácio

Na luta grega era necessário provocar três vezes a queda do adversário para se consagrar vencedor. Considerava-se que tinha ocorrido uma queda quando as costas, ombros ou peito do adversário tocavam o chão. Antes de iniciarem a luta, os concorrentes untavam o corpo com azeite e jogavam um pouco de terra para evitar que a pele se tornasse excessivamente escorregadia. A prova não possuía um tempo limite. Era permitido quebrar os dedos do adversário, mas não era permitido realizar ataques na região genital ou morder.

No pugilato (boxe) poderia atacar usando somente os punhos e os concorrentes envolviam a mão com tiras de couro. Não existiam assaltos, com paradas de tempo, nem categorias baseadas no peso dos atletas. O jogo terminava quando um dos atletas ficava inconsciente ou indicava desistência com um gesto de mão para o juiz.

O pancrácio era uma combinação da luta e do pugilato, sendo o seu resultado uma prova extremamente violenta, cujos concorrentes poderiam mesmo vir a morrer. Tudo era permitido, com exceção de enfiar dedos nos olhos, atacar a região genital, arranhar ou morder. A vitória ocorria quando um dos atletas era nocauteado ou já não conseguia continuar a lutar, levantando um dedo para que o juiz percebesse.

Para cada um destes desportos, existiam provas reservadas aos homens adultos e aos rapazes.

Disponível em: <https://tinyurl.com/ycbe8b6t>. Acesso em: 22 out. 2018.

Para atacar são três socos básicos:

Jab – Soco frontal curto, que visa manter o adversário a uma distância que não ofereça perigo;

Direto – Soco frontal longo, aplicado pelo punho que está atrás na guarda.

Gancho – Soco rápido entrando na guarda do oponente lateralmente. O *uppercut*, entra direto no queixo, de baixo para cima.

Para defender são três movimentos básicos:

Bloqueio – Os punhos protegem o rosto contra cruzados e diretos.

Esquiva – Um passo para as laterais ou para trás protege contra golpes rápidos. Trabalhar o corpo de forma pendular o suficiente para não ser atingido pelo golpe podendo já preparar e encaixar o contragolpe.

Clinch – Quando o atleta precisa ganhar tempo para se recuperar, evitando golpes mais preparados e longos, possibilitando apenas o trabalho mais curto do rival.

Organizando a atividade

Materiais necessários: luvas de boxe.
Número de aulas estimado: 3.

Por ser um esporte contundente devido aos socos e fortes impactos, será preciso fazer adaptações importantes para a fluência da atividade. Proteção nas mãos se tornam essenciais. Não havendo luvas, você pode solicitar aos alunos que tragam faixas ou bandagens de casa, enrolando-as nas mãos e prendendo com esparadrapo ou até mesmo fita-crepe. A existência de sacos de areia e colchões também é essencial quando se quer ter a experiência com impacto. Dessa forma, fazendo o trabalho em duplas, pode-se trabalhar os 3 socos básicos de forma que um segure o colchonete, enquanto o outro realiza uma sequência pré-determinada com *jab's*, diretos e ganchos. Os alunos podem, ainda, realizar séries de sombra individual, sem o colega oponente, para treinarem os movimentos de ataque e defesa sozinhos. Esses movimentos podem ser realizados na frente de um espelho, caso a escola disponha de um. Depois, para praticar os movimentos de defesa e ataque como ocorre nas lutas, os alunos novamente irão se dividir em duplas, no qual um será o defensor e o outro passará a atacar. A sincronia deve se estabelecer no momento de um ataque e o defensor deve escolher a defesa mais indicada para a ocasião. Lembrando sempre de prestar atenção na intensidade dos golpes para evitar lesões e maiores problemas. Você pode propor também movimentos de condicionamento físico como pular corda, apoios no solo, abdominais, agachamentos e corridas.

Rafaela Martins / PMF

Aula de boxe em Florianópolis, SC, 2016.

Fernando Frazão/Agência Brasil

Adriana Araújo, atleta da seleção brasileira de boxe, treina para os Jogos Olímpicos Rio 2016 na base do Time Brasil, na Urca. Rio de Janeiro, RJ, 2016.

Fernando Frazão/Agência Brasil

Joedson Teixeira, atleta da seleção brasileira de boxe, durante treino para os Jogos Olímpicos Rio 2016 na base do Time Brasil, na Urca. Rio de Janeiro, RJ, 2016.

Judô

O judô, que significa caminho suave, é derivado de uma arte muito mais antiga que é o jiu-jítsu, sendo criado por um jovem pequeno e fraco que tinha alguns problemas com outros garotos. A finalidade é utilizar menos força e mais técnicas, baseadas na inteligência, aplicando golpes aproveitando as alavancas para conseguir movimentar, projetar ou derrubar usando, principalmente, a força exercida e o peso do adversário, uma vez que chutes e socos em hipótese alguma são tolerados. O judô é uma arte marcial que visa integrar técnicas de defesa pessoal, o físico, a mente e o espírito como forma de manter o equilíbrio integral dos indivíduos.

IQRemix / Flickr

Campeonato Internacional de Judô em Edmonton, Alberta, Canadá, 2016.

Existem várias graduações classificando os judocas. Esses exames são realizados para fazer a verificação da passagem de nível com base em quesitos como tempo de prática, idade, desenvolvimento das técnicas, comportamento nas competições e da solidez de seu caráter moral.

A filosofia implantada por Jigoro Kano ao inventar o judô foi baseada pelos códigos morais, nos quais se esperam que o atleta seja cortês, honesto, justo, humilde, mantenha o autocontrole emocional e principalmente fazer amigos.

As lutas são disputadas no *Dojô* (tatame que pode medir entre 12 e 14 metros), durante 5 minutos, sendo que, nesse tempo, se nenhum dos atletas conseguir aplicar o *Ippon* (golpe perfeito), a vitória será concedida ao atleta que pontuar mais durante o tempo regulamentar.

Regras de pontuação do judô:

Yuko: equivalente a um terço do ponto. Concedido quando o oponente cai de lado ou é imobilizado pelo período compreendido entre 10 a 14 segundos.

Wazari: vale meio ponto. É considerado muito próximo do golpe perfeito, ao ponto de que acontecendo a execução de dois Wazari a luta é finalizada; da mesma forma se houver a imobilização entre 15 a 19 segundos.

Ippon: considerado o golpe perfeito no qual o oponente é lançado ao chão, tocando as costas por inteiro ou quando é finalizado mediante chaves articulares, estrangulamento ou imobilização.

Shido: é a pontuação "inversa" e acumulativas provenientes de uma punição onde oponente é beneficiado.

Primeiro *Shido*: equivalente a uma advertência.

Segundo *Shido*: equivalente a um *Yuko* (um terço do ponto).

Terceiro *Shido*: equivalente a um *Wazari* (meio ponto).

Organizando a atividade

Materiais necessários: tatame.

Número de aulas estimado: 3.

Esta é uma atividade com uma viabilidade enorme, pois uma sala normal com o tatame de EVA é o suficiente para a organização do esporte. As atividades devem seguir uma progressão de complexidade, partindo da mais simples para a mais complexa. Os *Ukemis* (as quedas) e rolamentos são de suma importância para evitar lesões, pois é o momento em que o praticante é orientado a cair controlando o seu corpo, a fim de evitar traumatismos. Ensine aos alunos que o corpo deve ficar solto em movimentos arredondados, para que não haja traumas provenientes de batidas, pois os golpes de projeção estão diretamente interligados com o saber cair.

- **Quedas frontais**: são pouco treinadas, porém, muito usadas durante as lutas, pois é a maneira que o judoca tem de evitar que o oponente pontue. Essas quedas acontecem com o judoca caindo em apoio de braços seguindo de flexão dos ombros, cotovelos e elevação do quadril.
- **Quedas laterais**: são realizadas com a flexão da perna oposta ao lado que se cai, seguido do apoio do quadril com o antebraço do lado que se cai.
- **Rolamentos para frente**: são realizados com o tronco sendo projetado para baixo e para frente, enquanto o corpo cai lentamente. Em seguida, o apoio do antebraço é essencial tocando o tatame a frente do corpo, enquanto o corpo rola no tatame.
- **Rolamentos para trás**: começam com a flexão dos joelhos aproximando o quadril dos calcanhares e deixando o corpo cair após os glúteos tocarem o tatame, seguido das costas e elevação das pernas que passarão sobre um dos ombros.

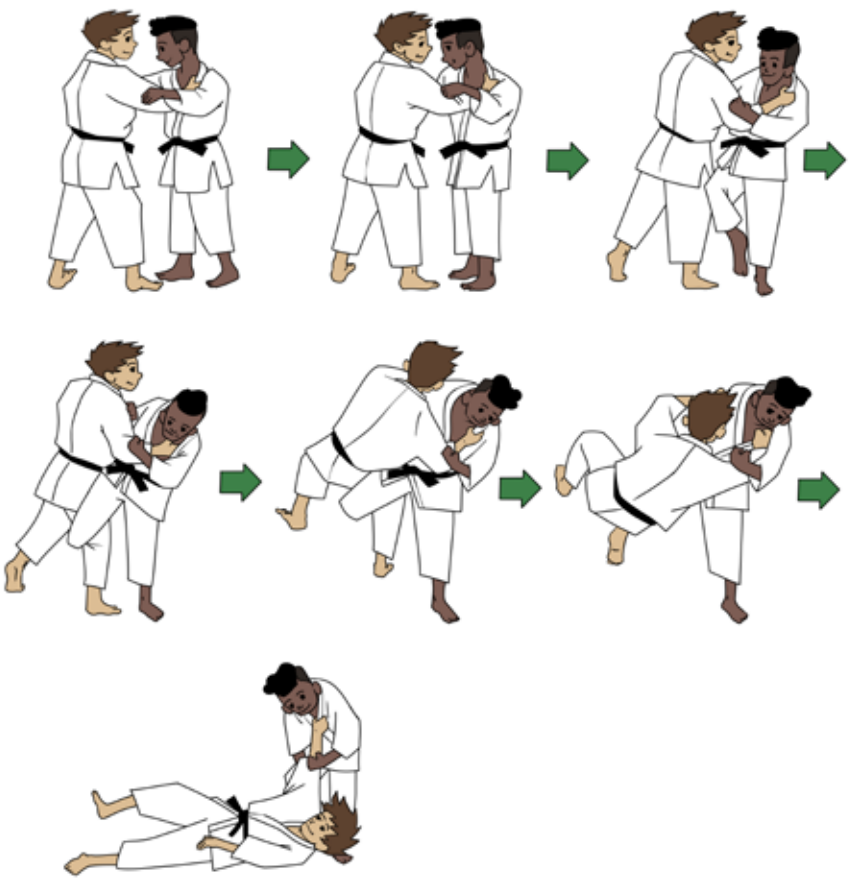
Próximo passo são as pegadas que devem ser aprendidas em sua forma básica, ou seja, a mão direita segurando a gola esquerda e com a mão esquerda segurar na manga direita do oponente aproximadamente na altura do cotovelo.

- *Migui-Kumi* (direita) com a mão direita pega na gola e a manga com mão esquerda.
- *Hidari-Kumi* (esquerda) com a mão esquerda pega na gola e a manga mão direita.

Utilizando esses diferentes tipos de posturas e mudanças na pegada, a forma de entrada do golpe passa a ser delineada, preparando o lutador para as projeções e quedas. As pegadas podem ser trabalhadas juntamente com os deslocamentos sincronizados entre duplas, visando à preparação para uma entrada que leve o oponente a uma queda controlada ou utilizar a pegada com o fim defensivo, para evitar a aplicação do golpe pelo oponente. Por ser uma atividade completamente sinestésica, em que o tato e o contato corporal estão muito em evidência, ela pode se estender às pessoas com necessidades especiais, que precisarão treinar com maior cautela para evitar lesões. Havendo conforto e disposição, o nível de treinamento pode ser de extrema exigência: sentir o adversário, testar as pegadas, procurar defender-se, executar quedas no oponente, tentar fugir das aplicações dos golpes, usar as técnicas de solo experimentando, girando, procurando imobilizar ou aplicar chaves de finalizações.

Observe nas ilustrações a seguir as técnicas de pegadas prepararatórias para aplicar os golpes ou para defesa.

Kumi-Kata



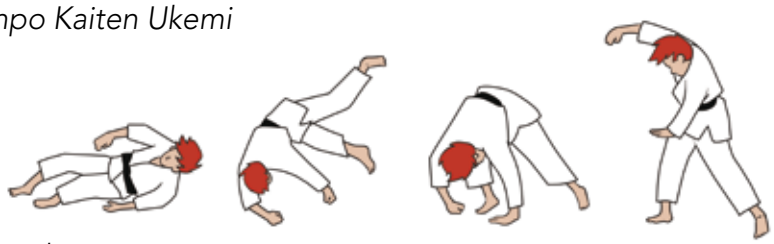
Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

Agora, observe nas ilustrações a seguir técnicas de rolamentos e quedas, mostrando a progressão do início à finalização da técnica.

Ukemi Waza

Ushiro Ukemi

Zempo Kaiten Ukemi



Yoko Ukemi

Mae Ukemi

Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

AvaliandO

Nesse momento, em que se encerra o trabalho com esportes de combate, verifique com os alunos quais foram as maiores dificuldades e se houve o entendimento das instruções iniciais como as pegadas e os golpes básicos não contundentes. Investigue, inclusive, se a turma compreendeu as possibilidades estratégicas para sair da posição defensiva e partir para a posição ofensiva. Resgate os valores propostos por Jigoro Kano, como companheirismo, humildade, cuidado, cordialidade e cautela.

Discuta a respeito do nível de violência gerado pela modalidade durante os exercícios e lutas simuladas e, principalmente, compare com outras modalidades de combate. Após as discussões, classifique quais esportes de combate têm a maior incidência de processos violentos ou de possíveis lesões decorrentes da prática.

GINÁSTICAS

Iniciando a busca

Ao trabalhar com essa unidade temática, espera-se que os alunos consigam:

1) Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.
2) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático, etc.).
3) Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.
4) Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos mesmos.
5) Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.

Corpo em ação

Ginástica de condicionamento físico

Um dos objetivos da Educação Física nos anos finais do Ensino Fundamental é fornecer aos alunos meios para que eles possam criar um estilo de vida saudável, incorporando na rotina um programa de atividades físicas voltado para a manutenção da saúde. Para isso, é preciso que tenham conhecimentos conceituais das práticas físicas e saibam realizá-las do modo mais adequado, pois, dessa forma, terão autonomia para no futuro escolher uma modalidade de exercícios físicos de acordo com suas necessidades e critérios para avaliar os profissionais que irão assessorá-los.

Os exercícios contra-resistência mais comumente praticados hoje são a musculação, a ginástica localizada e a hidroginástica. Dar oportunidade de o aluno experimentar tais modalidades na Educação Física escolar pode significar a ampliação de possibilidades de práticas futuras. A ginástica localizada possui características semelhantes às da musculação (é realizada em séries, utilizando carga, fazendo pausas e repetições), diferenciando-se por ser realizada em aulas coletivas. Seu objetivo é a obtenção de resistência muscular localizada, que gera uma hipertrofia leve e boa definição muscular. Geralmente é praticada por mulheres. As aulas na disciplina de Educação Física podem auxiliar a quebrar esse e outros estigmas.

Na fase de pré-adolescência e adolescência os alunos vivenciam fases de inúmeras alterações físicas, fisiológicas e hormonais, que fazem parte do seu desenvolvimento natural. Além dessas, ainda se deparam com mudanças psicológicas, psíquicas e comportamentais, próprias e dos colegas. É um período de muitas inseguranças com a imagem corporal, e tais inquietações acabam levando-os a aderir às ginásticas exclusivamente com o objetivo de conquistar o modelo de beleza física difundido pela mídia e valorizado pela sociedade.

A inserção, no contexto escolar, de atividades popularmente conhecidas pelo ganho estético é uma grande oportunidade de discussão e reflexão sobre padrões. É um bom momento para se conversar sobre saúde emocional e mental, entendimento e aceitação do próprio corpo. Dessa maneira, o aluno terá condições de protagonizar e criar seu repertório de movimentos, deixando de ser apenas um receptor de instruções, que repete movimentos técnicos e mecânicos. Poderá criar, recriar e ressignificar seus movimentos de acordo com suas vivências, experimentações e sentidos próprios.

CrossFit/Funcional

Levar o CrossFit para a escola é um grande mérito, pois nem todos os alunos possuem acesso a esse tipo de atividade, e oportunizar que eles pratiquem e se envolvam com uma modalidade tão em evidência é uma atitude respeitável. Antes de iniciar as atividades práticas, peça que os alunos realizem uma pesquisa sobre medicações utilizadas para potencializar os resultados ou rendimentos de exercícios de condicionamento e hipertrofia, apontando seus riscos para saúde. Peça que apresentem os resultados da pesquisa em uma roda de conversa, e discuta com eles quando e por que surgiu a "necessidade" de se utilizar tais substâncias.

O CrossFit é um sistema de treinamento com exercícios de alto rendimento físico. Ele foi criado por Greg Glassman, ex-ginasta que

Zuleika de Souza/CB/D.A Press

Crossfit, 2016.

teve poliomielite quando criança e, utilizando a ginástica e uma série de exercícios, recuperou sua força. Quando jovem ele frequentou várias academias, mas os métodos que elas ofereciam não o satisfaziam. Como ele praticava diversos esportes, percebeu que poderia combiná-los e com isso ter melhores resultados. Começou então a desenvolver séries especiais de exercícios que, além de utilizarem *kettlebells*, halteres e barras, envolviam movimentos básicos como agachar, pular e correr. Por serem aparentemente banais, acabam sendo deixado de lado nas práticas, e são essenciais para o desenvolvimento e a manutenção da capacidade física. Ele as ensinava em seu trabalho como *personal trainer*, e a demanda por suas aulas aumentou tanto que ele passou a dar aulas em grupo. Acabou originando-se uma comunidade daquele que, no ano 2000, foi instituído como CrossFit.

Leitura Complementar

O que é o CrossFit

O CrossFit é um método de treinamento composto por exercícios funcionais, de alta intensidade e com foco em desenvolver o condicionamento físico de uma forma geral, sem focar apenas na especialização de uma determinada habilidade, como acontece nos treinos tradicionais.

IKjub / wikimedia.commons

Crossfit, 2016.

Desde o início, a preparação completa do corpo era uma preocupação de Glassman. Assim, a estratégia do CrossFit é desenvolver as habilidades físicas gerais a partir de um treino dinâmico e funcional. Conforme as pessoas foram descobrindo as vantagens do CrossFit em relação aos métodos convencionais, ele tem se tornado muito mais uma filosofia de vida do que apenas mais uma atividade física em si.

Quando falamos em condicionamento físico, de uma forma geral, nos referimos a aperfeiçoar as funções humanas básicas, entre os 10 domínios de capacidade física conhecidos, pois elas podem ser melhoradas por meio de adaptações neurológicas e/ou orgânicas. São elas:

- Resistência cardiorrespiratória;
- Resistência muscular;
- Força;
- Flexibilidade;
- Potência;
- Velocidade;
- Coordenação;
- Agilidade;
- Equilíbrio;
- Precisão.

Quanto maior a competência em cada uma delas, maior é o condicionamento físico, ou seja, um bom programa de treino deve conter exercícios que desenvolvam cada uma dessas aptidões físicas.

No CrossFit o modelo de treino é baseado no seguinte conceito: exercícios funcionais feitos em alta intensidade e constantemente variados. Essa mescla de exercícios engloba as três vias metabólicas que geram energia para qualquer tipo de ação física.

A primeira, responsável pelas atividades de maior potência, dura aproximadamente 10 segundos; a segunda, que rege as atividades de potência moderada, tem a duração de poucos minutos; já a terceira via é responsável por mobilizar energia, principalmente da gordura armazenada no corpo, permitindo executar atividades de baixa potência/intensidade e longa duração/resistência.

Um condicionamento físico total ideal deve promover e desenvolver um treino que consiga abranger cada um dos três sistemas energéticos, procurando o melhor efeito possível de equilíbrio.

ENTENDA o que é o CrossFit, conheça sua história e como ele vem conquistando academias em todo o mundo! **Dicas de treino**.

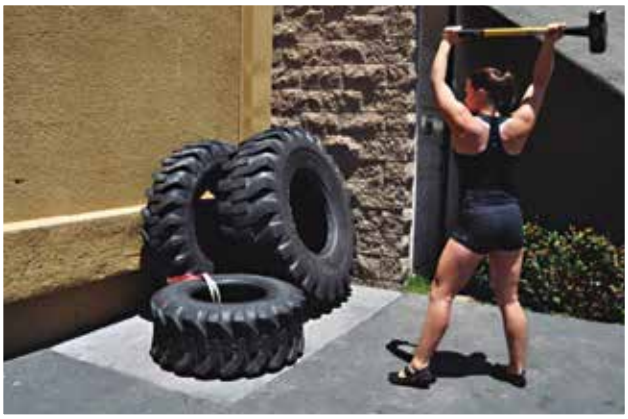
Organizando a atividade

Materiais necessários: corda naval (ou outra que seja espessa e pesada), pneu de caminhão, *kettlebells* ou pesos improvisados.

Número de aulas estimado: 2.

Explique aos alunos que os equipamentos utilizados nessa modalidade, mesmo nas academias, não são tradicionais, pois é seguida a proposta de utilização de objetos do dia a dia, como cordas, pesos, bolas, pneus usados que não tenham condições de serem reutilizados. A busca por materiais já estimula os alunos para a prática do CrossFit, desenvolvendo a força de vontade para atingir seus objetivos. Nas aulas, a melhor opção talvez seja não fomentar a competição e sim estabelecer um objetivo geral a ser atingido por todos os integrantes do grupo.

O corpo, nessa prática, é o principal elemento de sobrecarga a ser utilizado, ou seja, com o peso e resistência do próprio corpo é realizado um trabalho de resistência muscular localizada ou geral, somado a um grande e intenso trabalho cardiorrespiratório.



lululemon athletica / wikimedia.commons

Exercício de pneu, Crossfit, 2015.

Dê início posicionando um pneu grande deitado no chão, com um bastão de madeira, devidamente lixado e com proteção para não machucar as mãos na pegada. Com o bastão, coordenadamente o aluno deve golpear o pneu (por exemplo, com a mão direita, depois com a esquerda, depois com as duas mãos). Ele pode alternar os golpes entre as formas lenta e rápida, alterando a velocidade para assim variar a intensidade e, consequentemente, o nível de exigência física.

PM / BAC

Croosfit de cordas. Rio de Janeiro, RJ, 2015.

Amarre firmemente duas cordas grandes, ou apenas uma corda grande dividida ao meio (em formato de V), em alguma estrutura segura, de modo que cada ponta fique em uma das mãos e que a corda fique tocando o chão, quase esticada. O aluno assume uma posição como se estivesse sentado (com as pernas afastadas, joelhos e quadril flexionados), e com os braços quase totalmente flexionados deve balançar a corda para cima e para baixo, ou também para os lados, podendo mudar a velocidade ou a força empregada no movimento.

Coloque o pneu grande horizontalmente no chão e determine um percurso pelo qual os alunos irão deslocá-lo. Eles deverão se agachar para levantá-lo e em seguida tombá-lo para frente, repetindo o movimento diversas vezes até atingir o fim do trajeto ou do tempo determinado para a conclusão da prova. Importante observar que o pneu não pode rolar em pé.

Taco Fleur / Pexels

Leon Davis / Flickr

Exercício de levantar pneu pode ser realizado por homens e mulheres, 2015.

Professor, mais uma vez utilizando as cordas, improvise um equipamento TRX, o qual será utilizado para tensionar (em isometria, movimentos lentos e controlados). O aluno pode se pendurar, se apoiar, se segurar, se suspender, etc. contando o tempo em que deverá manter uma posição determinada, criando resistência muscular. Na internet há exemplos de treinamentos suspensos, faça uma pesquisa, de acordo com suas possibilidades, para orientar os alunos nos exercícios.

Com *kettlebells* ou pesos improvisados, monte séries de agachamento, levantamento terra, exercícios para costas, peito, ombro, pernas, braços e abdômen. Leve em conta que os pesos são usados de forma dinâmica, ou seja, sofrem elevações, lateralizações e depressões, com movimentos fortes e velocidades variadas. Nesse caso, a segurança deve ser fator preponderante para se realizar esse tipo de exercício.

Os exercícios de flexão de ombros e cotovelos podem ser facilmente realizados utilizando bancos como apoio, assim trabalhando bíceps, tríceps, costas e peitoral. É possível também fazer prancha, exercícios dinâmicos e isometria estática.

Guga M / Secom Macaé

Atletas participam do torneio de crossfit, na Praia dos Cavaleiros. Macaé, RJ, 2018.

No chão, o peso do corpo se torna ainda mais importante, pois vai oferecer a resistência necessária como sobrecarga para tonificar a musculatura. O principal é a consciência corporal, necessária para manter o corpo em suspensão, apoiado no chão, com elevação de membros, em movimento ou estático.

Ginástica circense

As práticas circenses, nos últimos anos, estenderam-se para outros espaços além da lona do circo, com objetivos diferentes do artístico: desde lazer e questões terapêuticas até condicionamento físico e estético. Em razão do seu legado cultural, o circo é tema presente na escola e, nas aulas de Educação Física, pode oferecer ricas atividades de desenvolvimento artístico e motor. Elas certamente despertarão o interesse dos alunos.

S.I / Colégio Estadual Douradina

Alunos do Colégio Estadual Douradina apresentam oficinas de ginástica circense. Douradina, PR, 2016.

Importante destacar que, na escola, os objetivos são diferentes daqueles que orientam a formação de artistas para o picadeiro, por isso é empregado o termo "atividades circenses", pois são consideradas adaptações pedagógicas e também os limites de atuação do professor. No contexto educacional, tais atividades oportunizam o conhecimento do próprio corpo e de suas possibilidades, permitindo assim a descoberta de novas formas de expressão e consciência corporal. Além disso, são uma forma muito atrativa para se trabalhar aspectos motores como coordenação, lateralidade e equilíbrio. O quadro a seguir apresenta diversas possibilidades de atividades a serem desenvolvidas nas aulas.

Classificação das modalidades circenses de acordo com as ações motoras gerais		
Acrobacias	Aéreas	Diferentes modalidades de trapézio, tecido, lira, quadrante, corda.
	Corpóreas	De chão (solo), duplas, trios e grupos, banquinas, mastro chinês, contorcionismo, jogos icários.
	Trampolim	Trampolim acrobático; mini cama elástica; báscula russa; maca russa.
Manipulação	De objetos	Malabares (bolas, claves, *devil stick*, diábolo, caixas, com fogo), *swing* (claves e bastões), tranca, contato, ilusionismo, prestidigitação, mágica, faquirismo, fantoches e ventriloquia. Claves, bastões, antipodismo.
Equilíbrio	De objetos	Claves, bastões, antipodismo.
	Sobre objetos	Perna-de-pau, monociclo, arame, corda bamba, bicicleta, rolo americano (rola-rola).
	Acrobáticos	Paradismo (chão e mão-jotas), mão a mão (duplas, trios e grupos), jogos icários.
Encenação	Artes Corporais	Arte cênica, danças, música.
	Palhaço	Diferentes técnicas e estilos.

Disponível em: <https://tinyurl.com/ydftnc4r>. Acesso em: 4 out. 2018.

Adequar as estratégias metodológicas e os saberes do circo ao contexto escolar pode ser um desafio. É preciso considerar a diversidade técnica dos alunos, valorizar o lúdico e explorar ao máximo as possibilidades estéticas da linguagem circense.

Organizando a atividade

Materiais necessários: bolinhas de malabarismo, colchonete, banco sueco (ou outro banco longo), tábua.

Número de aulas estimado: 3.

Organize a turma para uma conversa introdutória, levantando o conhecimento prévio dos alunos sobre a evolução do circo no decorrer dos anos, as mudanças que ocorreram, as características dele hoje e também sobre quais tipos de atração mais chamam a atenção deles.

Aproveite o momento para provocar uma discussão sobre pessoas que realizam atividades circenses nas ruas, principalmente crianças. Pergunte se meninos que usam malabares para pedir dinheiro nos semáforos podem ser considerados artistas de rua, e também o que diferencia um artista de rua de uma pessoa que usa artifícios, como uma arte circense, para ter retorno financeiro. No caso das crianças que fazem malabarismos como forma de sobrevivência, é importante lembrar que, de acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente, elas não devem exercer nenhuma atividade laboral até os 14 anos. A partir dessa idade, podem ser aprendizes. Para embasar sua discussão, assista ao documentário *Onde o povo está*, indicado nas sugestões ao professor.

Sugestão de FilmE

Onde o povo está

Gênero: Documentário

Ano: 2006

Diretor: Rodrigo Félix e Gabriel Muglia

Artistas de rua explicam as diferenças entre intervenções urbanas e malabarismo com limão, apresentado em semáforos por crianças, questionando se é arte ou meio de sobrevivência.

Malabares

O malabarista, segundo o dicionário Houaiss, é aquele que, para divertir o público e ganhar a vida, exibe extrema habilidade e destreza de movimentos de corpo, especialmente com jogos que consistem em agarrar objetos atirados ao ar.

Será trabalhado o malabarismo com bolas. É possível confeccionar com os alunos as bolinhas a serem utilizadas. Para produção de três bolas, cada aluno irá precisar de:

- 6 bexigas
- 300 g de painço
- saco ou sacola plástica

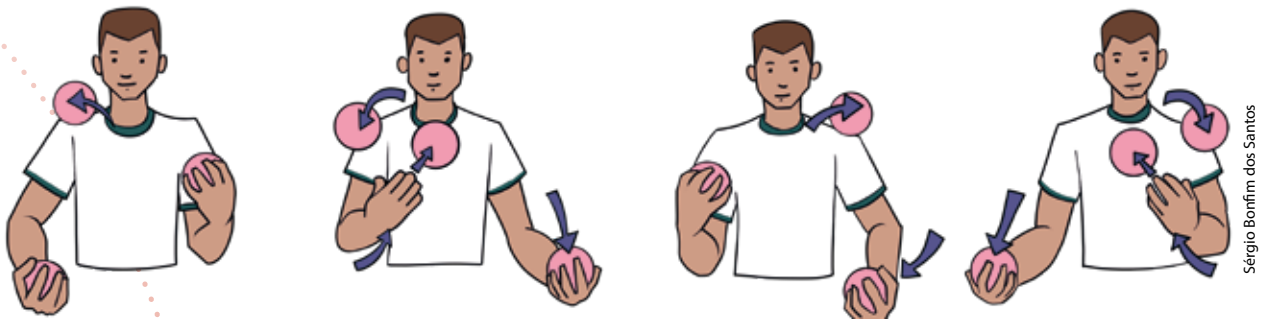
Produção: Cortar 3 pedaços redondos de plástico e colocar, sobre cada um, aproximadamente 100 g de painço. Fazer uma trouxinha. Cortar duas bexigas na altura do gargalo, colocar a trouxinha dentro de uma delas e, em seguida, dentro da outra. Fazer o mesmo com o restante do material. Eles podem usar a criatividade para enfeitar as bolinhas.

S.I / niltonzumba

Malabarismo em aulas circenses na Escola Estadual Professor José Benedito Gonçalves. Salto, SP, 2012.

Prática: As instruções dadas são para o malabarismo estilo cascata com três bolinhas. É o estilo básico e serve como ponto de partida para outros mais complexos. As mesmas instruções podem ser usadas para o malabarismo com claves, lenços, bastões, entre outros.

- Iniciar com uma bolinha, lançando-a a altura dos olhos.
- A seguir, com duas bolas: jogar a primeira e, quando ela estiver no ponto mais alto, lançar a segunda.
- Agora será realizado o movimento com três bolas. A primeira e a terceira estarão na mão direita, a segunda na esquerda. Lançar a segunda quando a primeira chegar ao ponto mais alto.
- Quando a segunda chegar ao alto, lançar a terceira.



Sérgio Bonfim dos Santos

Acrobacias

Os rolamentos das ginásticas, tanto para frente como para trás, são popularmente conhecidos como cambalhotas. No circo há variações nessa nomenclatura, mas não na técnica. Além disso, nas apresentações circenses os artistas acrescentam livremente conteúdos artísticos para tornar os movimentos graciosos e encantar o público.

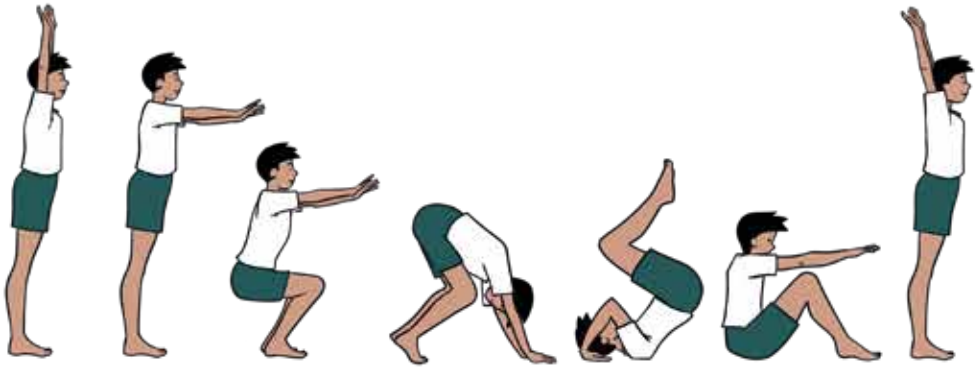
Vinicius Pignataro / Ytimg.com

Treino de alunos na Escola Municipal de Educação Integral Retiro do Bosque. Goiânia, GO, 2016.

Caso não haja na escola um local apropriado para a prática de ginástica, como sala ou ginásio com colchonetes, utilize uma área plana gramada coberta com lona. Da mesma forma, se não houver bancos suecos, use outros disponíveis, desde que sejam longos.

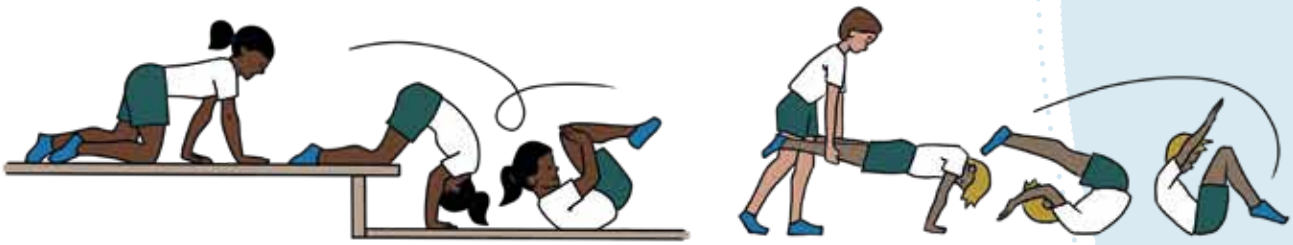
- Inicie com o rolamento para frente. Os alunos deverão partir da posição de pé, com pernas unidas. Flexionando os joelhos, apoiar as mãos no chão, braços abertos na largura dos ombros, cotovelos flexionados, dedos à frente. É muito importante flexionar a cabeça para frente, encostando o queixo no peito, para proteger o pescoço. Impulsionando o corpo para frente com as pernas, rolar sobre as costas. Ao completar o giro, finalizar o movimento apoiando-se sobre os pés para levantar. Se for preciso, você ou um colega poderão ajudar na finalização.

Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

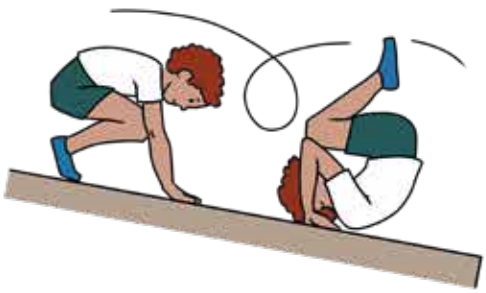


- Disponha um colchão em uma das extremidades de um banco sueco, ou coloque-o em uma superfície plana e macia, como um gramado. Os alunos deverão engatinhar sobre o banco e, ao chegar à borda, apoiar as mãos no colchão (ou no chão), flexionar a cabeça à frente e rolar sobre as costas.

  Se não houver um banco sueco, realize esta atividade em duplas. Um aluno irá apoiar as mãos no chão e estender as pernas para trás, ligeiramente afastadas. Um colega irá se posicionar entre as pernas dele e segurá-las por baixo dos joelhos, como na brincadeira de carrinho de mão. Após primeiro aluno dar alguns passos com as mãos, deverá flexionar a cabeça, encostando o queixo no peito, e rolar sobre as costas, na grama ou no colchão.



- Prepare um plano inclinado, mas não muito. É possível fazê-lo apoiando uma tábua em um degrau. Os alunos irão executar um rolamento de cima para baixo e finalizar em pé, levantando-se sem o auxílio das mãos. Reforce a importância de se colocar o queixo encostado no peito para evitar lesões. Aqueles que não conseguirem se levantar sozinhos podem ser ajudados por colegas.

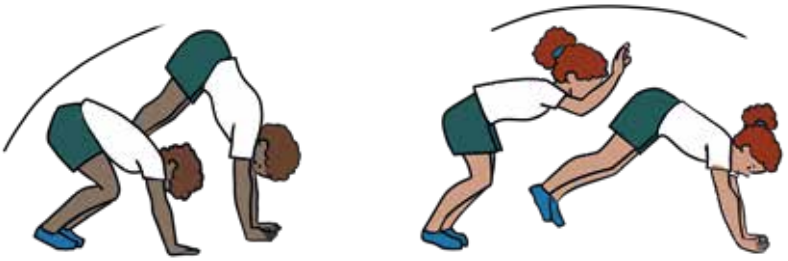


- Trabalhe também o rolamento para trás. Os alunos deverão se posicionar de pés juntos, joelhos flexionados e unidos, tronco ligeiramente inclinado para trás, abdômen contraído, queixo encostado no peito, braços na lateral corpo com as palmas das mãos viradas para cima e as costas das mãos próximas dos ombros. Com um ligeiro desequilíbrio, irão apoiar as costas no chão. Os pés saem do chão com ligeiro impulso, simultaneamente elevando o quadril. Assim que as mãos tocarem o chão, irão flexionar os cotovelos sem afastá-los, apoiando a nuca no chão e, com propulsão dos braços, executar o rolamento.

Oriente-os a não colocar as mãos muito perto dos pés; não impulsionar os membros inferiores; elevar bem o quadril; não colocar os pés muito longe dos glúteos no fim do movimento; não se levantar com a ajuda das mãos; não estender o pescoço; e não afastar os cotovelos.

O movimento de roda da ginástica conhecido como virar estrela tem o nome de pantana. Realize previamente a sequência de exercícios educativos a seguir, fazendo as adaptações necessárias de acordo com a turma.

- "Coelhinho": partindo da posição agachada, os alunos irão apoiar as duas mãos no chão e jogar as pernas flexionadas para cima, invertendo o corpo e tentando se equilibrar nessa posição, voltando em seguida para a posição inicial. Os braços devem ficar estendidos, as mãos paralelas e as pernas unidas. Esse exercício pode ser feito em coluna, deslocando a cada movimento de ida e volta simulando os saltos de um "coelhinho".



Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

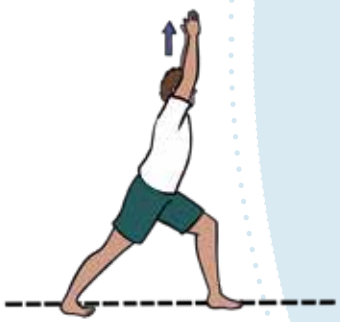
Variação 1: repetindo a dinâmica do movimento anterior, coloque algum obstáculo (como um banco ou caixote) para que os alunos tentem passar as pernas por cima, indo de um lado para outro. Nesse caso, o apoio das mãos passa a ser lateral.

Variação 2: o movimento ainda será o mesmo, mas agora os alunos tentarão ultrapassar o obstáculo com as pernas estendidas, uma por vez. Observe por qual lado de cada aluno o movimento é facilitado, alguns coordenam melhor iniciando com a perna direita, outros com a perna esquerda. Para que consigam inverter cada vez a posição do corpo, deverão treinar. Auxilie-os e faça observações sobre a execução de cada um, para que consigam melhor percepção do próprio movimento.

Variação 3: agora, partindo da posição em pé, de frente para o obstáculo, peça que os alunos apoiem as mãos nele e realizem a pantana.

Depois do preparatório, oriente a execução da pantana. Se houver alunos que já saibam ou tenham grande facilidade para executá-la, sugira que tentem realizá-la com apoio de apenas um dos braços.

- Posicione o aluno em pé, com a perna dominante estendida à frente do corpo. Ele deverá flexionar ligeiramente o joelho e manter a perna de trás estendida. Levantar os braços e esticá-los acima da cabeça.



- Oriente-o a traçar uma linha reta imaginária à frente. Como o movimento será executado em linha reta, imaginar a linha desenhada no chão o ajudará a posicionar as mãos e os pés.

- Colocar a mão dominante no chão e levantar a outra perna, inclinando-se para frente, com o peso do corpo apoiado sobre a perna dominante, já ligeiramente flexionada. Ele deverá colocar a mão dominante no chão na mesma direção do pé que está à frente, ao longo da linha imaginária. A perna que está atrás irá levantar-se naturalmente, seguindo a inclinação do corpo para apoiar a mão no chão.

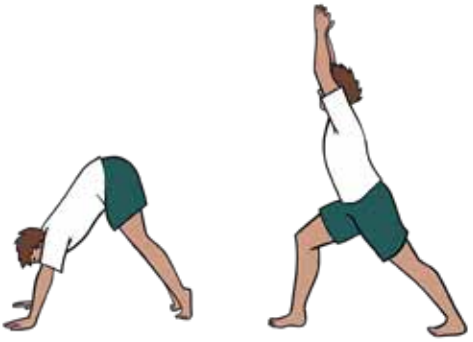
- Será preciso dar um bom impulso com a perna dominante ao colocar a outra mão no chão, que deve encostar no chão ao mesmo tempo em que a perna que ainda estava no chão é impulsionada para cima. Mostre ao aluno que as mãos, nesse momento, ficam lado a lado, a uma distância aproximada da largura dos ombros.

Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

- Estender as pernas, como se formassem a letra V. Oriente o aluno a contrair bem o abdômen.

- Para finalizar o movimento, o aluno descerá a perna dominante primeiro, caindo coordenadamente enquanto tira a mão do chão.

- O aluno terminará na mesma posição em que começou, porém em direção contrária.



Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

Quando a força e o equilíbrio estiverem trabalhados, oriente a execução da pantana lateral.

AvaliandO

Após a realização de todo o trabalho com ginástica de condicionamento físico, partindo do aprendizado básico que vai desde a respiração, passando pelo direcionamento dos exercícios em diversas partes do corpo, colete informações em uma roda de conversa com os alunos para saber se eles se entregaram de verdade à atividade.

A turma deve relatar qual era o sentimento inicial no decorrer e ao término da atividade, e se houve a percepção de que a respiração controlada, os movimentos não usuais, o ritmo cadenciado, a força aplicada, e tudo isso de maneira consciente e livre de ritmos frenéticos, exerceram influência na sensação de bem-estar.

Avalie, também, se para os alunos esses exercícios deixaram o sentimento ou, no mínimo, a impressão de apropriação do seu corpo, quando passaram a conhecer melhor suas reações e respostas ao nível de condicionamento, as atividades que desencadearam sensações prazerosas ou de desconforto.

Ginástica de conscientização corporal

As ginásticas de conscientização corporal reúnem técnicas alternativas para uma abordagem diferenciada do corpo. Ao contrário da ginástica tradicional, em que a individualidade não é considerada e a repetição do exercício é feita de modo mecânico, sem percepção do movimento, essa nova concepção de ginástica propõe uma visão integral do ser humano. Nessas modalidades, o praticante busca consciência de si, realinhamento e reeducação postural, integração da saúde física com a saúde mental.

Alguns dos exercícios físicos de conscientização corporal mais conhecidos e praticados atualmente são o pilates, ioga e *tai chi chuan*. Eles visam à percepção corporal e são destinados a trabalhar e prevenir problemas físicos com origem em desvios posturais, além de oferecerem tratamento alternativo para doenças crônicas, oferecendo bem-estar físico e mental.

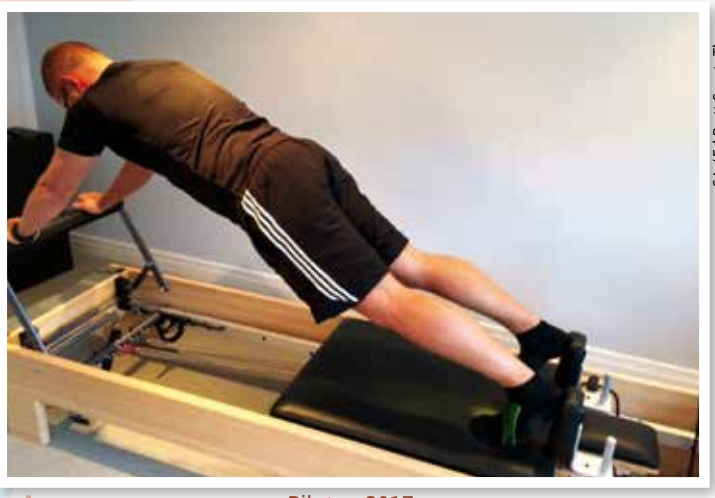
Leitura Complementar

A Ginástica visa promover consciência corporal e o controle dos movimentos físicos em relação a qualquer estilo de prática corporal. Nela, o praticante é levado a desenvolver uma combinação de movimentos e vivenciar diversas situações, interagindo ou não com aparelhos e outras pessoas. Essas vivências acabam por estimular o desenvolvimento de capacidades físicas e motoras importantes para os movimentos físicos, tanto para o nosso dia a dia, no esporte e em outras práticas. Além disso, estimula o desenvolvimento de atitudes positivas, como: o senso de responsabilidade, respeito, autoestima, autoconfiança, paciência, disciplina e altruísmo.

OLIVEIRA, Eva Lucia Ferreira de. **Ginástica para todos**: significado, conhecimentos e possibilidades na Educação Física escolar. Disponível em: <https://tinyurl.com/ybav7tfk>. Acesso em: 8 out. 2018.

Pilates

Criado por Joseph Pilates, o método, a princípio chamado de Contrologia, buscava a sistematização de exercícios completos (lentos e agradáveis) com ênfase no desenvolvimento equilibrado do corpo por meio do ganho de força, flexibilidade e da consciência gestual e das funções musculares como um todo, para a obtenção de bem-estar corporal geral. Joseph Pilates o criou inicialmente para seu próprio desenvolvimento e manutenção



S.I. / Ed Pratt Sports Therapy

Pilates, 2017.

de uma boa forma física no período de guerra. Pouco tempo depois, a ideia passou a visar à reabilitação de pacientes mutilados em eventos da segunda guerra mundial, uma vez que o equipamento já existia. Logo se tornou muito popular, passando a atender dançarinos e celebridades da época, pois a velocidade de reabilitação era incrivelmente acelerada.

Atualmente, a aplicação do Pilates é muito mais ampla do que meramente terapêutica. Entre muitos outros benefícios, proporciona:

Estética

- Fortalecimento muscular.
- Definição muscular.
- Perda de peso.

Preventiva

- Emagrecimento.
- Prevenção de doenças cardiovasculares.
- Controle do estresse.
- Realinhamento postural.
- Controle da ansiedade.
- Melhora a densidade óssea.
- Melhora a qualidade do sono.
- Promove a consciência corporal e conecta corpo, mente e espírito.
- Aumenta a eficiência pulmonar.

Quando ministrado de acordo com sua filosofia, os benefícios do Pilates são tão diversos e a maneira como a atividade é disponibilizada é tão democrática que ele abrange todos os gêneros e faixas etárias, bem como gestantes, idosos e até pessoas com alguma deficiência momentânea ou permanente.

O método Pilates consiste no equilíbrio entre o treinamento de força e velocidade cadenciada, atuando diretamente no aumento gradativo do tônus muscular, com ênfase no fortalecimento do centro (núcleo) corporal, e no controle dos níveis de estresse. Promove estabilização do abdômen, costas e cintura pélvica por meio de movimentos suaves e de qualidade, preterindo a quantidade.

Organizando a atividade

Materiais necessários: um colchonete por aluno.
Número de aulas estimado: 2.

O custo elevado de uma sala de Pilates acaba tornando inviável sua instalação nas escolas, porém existe uma modalidade, chamada Mat Pilates (conhecida popularmente como Pilates de solo), que utiliza colchonetes para que os exercícios sejam realizados no solo e músicas calmas para encher o ambiente de tranquilidade.

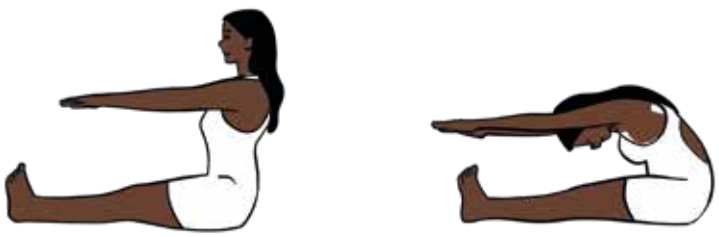
Os alunos deverão estar descalços para a prática. Cada um deita-se em decúbito dorsal em seu colchonete. Com o auxílio da música ao fundo, inicie um relaxamento orientando-os a prestarem atenção na respiração, concentrando-se no fluxo respiratório, observando o ar entrando e saindo. Esse exercício os deixará com a mente mais tranquila e atenta, faça-o por alguns minutos.

Em seguida, os alunos poderão assumir as posições no solo.

The double leg stretch

Em decúbito dorsal, flexionar os joelhos e quadris, abraçando os joelhos. Estender os quadris e fazer a extensão completa dos joelhos e pés, elevando os braços para trás com a extensão total dos cotovelos. A respiração deve ser tranquila e cadenciada, inspirando na extensão e exalando na contração. Fazer de 5 a 10 repetições.

The spine stretch



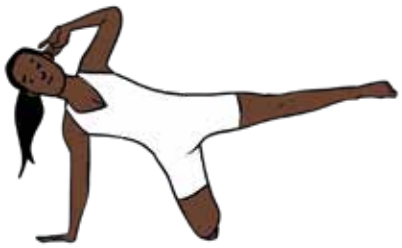
Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

Sentar com os joelhos estendidos, coluna ereta, com os braços esticados à frente do corpo, paralelamente às pernas, e cotovelos estendidos. Projetar o tronco juntamente com os braços para frente, ainda mantendo os braços paralelos às pernas. Inspirar e expirar controladamente enquanto flexiona o tronco para frente, e também durante a volta para posição inicial. De 3 a 5 repetições.

The neck pull

Sentar com a coluna ereta, pernas estendidas e ligeiramente afastadas. Com os cotovelos para fora e flexionados, colocar as mãos atrás da nuca. Flexionar o tronco como se estivesse deitando sobre as coxas, levando a testa em direção aos joelhos. Expirar enquanto abaixa em direção às pernas e inspirar ao retornar à posição inicial. Executar 5 repetições.

The side kick kneeling



Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

Em decúbito lateral, manter-se em dois apoios, apenas joelho e mão do mesmo lado do corpo (direita ou esquerda). O braço apoiado no chão fica estendido, com uma ligeira flexão do cotovelo durante o exercício, enquanto o joelho que está apoiado permanece flexionado para criar estabilidade.

Do lado que está para cima, levar a mão à nuca, com o cotovelo flexionado, enquanto o quadril, a perna e o pé se mantêm alongados em total extensão, sem contato algum com o solo.

A respiração sempre é muito importante. Manter uma frequência controlada e ritmada de inspiração e expiração. A inspiração acontece quando o quadril, o joelho e o pé estiverem sendo estendidos, para que no momento da flexão ocorra a expiração. Executar 4 repetições de cada lado.

Ao término da sequência, oriente exercícios de relaxamento para voltar à calma. Eles também podem ser feitos para alcançar variações dos objetivos.

Com respirações concentradas:

- No abdômen.
- No tórax.
- Com frequência mais acelerada.
- Com frequência mais lenta.
- Profunda.

Usando a imaginação e os sentidos:

- Deitados com olhos fechados.
- Criando cenas imaginárias enquanto o trabalho respiratório é realizado.
- Sentindo odores.
- Sentindo sabores.
- Trabalhando a cinestesia corporal (sentir todas as partes do corpo em separado).

Converse com os alunos e peça que eles comentem sobre como sentem o próprio corpo depois de uma prática de Pilates. Pergunte quais diferenças principais puderam perceber entre as práticas de condicionamento físico e essa prática de conscientização corporal. Peça que reflitam um pouco e digam de que maneira uma prática de conscientização pode ser usada para potencializar uma prática de condicionamento. Eles poderão notar que os exercícios respiratórios podem ser aplicados em qualquer prática física, tornando-a confortável. Além disso, pensar na postura correta ao realizar práticas mais intensas ajuda muito a prevenir lesões.

AvaliandO

Avalie a participação dos alunos em todas as atividades das aulas, desde os exercícios preparatórios até às práticas em si. Avise-os previamente que aspectos como interação com os colegas na execução dos movimentos, atenção às formas de ajudá-lo e protegê-lo, cooperação e tolerância fazem parte da avaliação.

Sobre a primeira modalidade trabalhada, o CrossFit, elabore um circuito de exercícios para que os alunos o completem. Não estipule tempo, para respeitar a individualidade de cada um. Avalie se realizam cada atividade com a postura correta, se não sobrecarregam a coluna, se usam o peso do próprio corpo adequadamente.

Para avaliar a ginástica circense, organize a turma em grupos para que, utilizando os conhecimentos aprendidos, elaborem um número para apresentar aos colegas. Deixe-os à vontade para usar a criatividade, informando inclusive que ela conta como critério de avaliação. Eles podem mesclar malabares com acrobacia, cada um fazendo com destaque aquilo para o que tem mais aptidão, mas sem se restringir àquela atividade somente. Estabeleça uma média de tempo para que não haja muita disparidade entre os grupos. Avalie a criatividade da apresentação, o desempenho técnico, a interação entre os integrantes e o trabalho em equipe.

DANÇAS

Iniciando a busca

Ao trabalhar com essa unidade temática, espera-se que os alunos consigam:

1) Experimentar, fruir e recriar danças de salão, valorizando a diversidade cultural e respeitando a tradição dessas culturas.

2) Planejar e utilizar estratégias para se apropriar dos elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças de salão.

3) Discutir estereótipos e preconceitos relativos às danças de salão e demais práticas corporais e propor alternativas para sua superação.

4) Analisar as características (ritmos, gestos, coreografias e músicas) das danças de salão, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem.

As atividades de dança permitem que os alunos desenvolvam possibilidades de movimentação, conquistem o domínio do próprio corpo, entendam como o corpo se relaciona com o espaço que ocupa, superem limitações e obtenham condições para enfrentar novos desafios, tanto cognitivos e motores quanto sociais e afetivos. Na Educação Física, trata-se de mais uma opção para explorar movimentos e consciência corporal visando ao bem-estar, à saúde e à expressão corporal e artística.

Por algum tempo a dança foi trabalhada na escola somente como atividade lúdica ou para apresentações em datas festivas. Hoje, para atender ao disposto na BNCC, o conteúdo *dança* deve ser conceitualmente discutido com os alunos. Eles precisam conhecer os elementos que caracterizam cada estilo de dança, como músicas, passos e ritmos. Além disso, devem discutir aspectos culturais, que envolvem tradições, transformações no decorrer do tempo e discussões sobre preconceitos e estigmas sociais.

Sendo assim, as aulas de dança permitem ao aluno a aquisição de valores e conhecimentos que serão muito úteis na sua integração em espaços e grupos fora da escola. Enfatize a importância da dança nas relações sociais da vida e na relação com si próprio.

Leitura Complementar

A dança na escola

A dança na escola oferece aos alunos uma diversificação de atividades que contemplam a pluralidade cultural, pois, por meio dela, podemos desenvolver diferentes movimentos corporais, os quais permitem que os alunos reconheçam seu próprio corpo e desenvolvam capacidades criativas, sentimentos de coletividade, superação, valorização da ética, organização dos próprios conflitos internos e externos.

A dança permite uma experiência com várias dimensões da cultura social, que é feita de contradição e padronização, e pode ainda ser definida por meio de uso e costumes, de suas tradições, da música, pois ela nos oportuniza diferentes olhares de mundo. Possibilitar aos alunos interpretar e enxergar o próprio corpo e do outro como sendo único e potencializar e perceber o que é bom ou ruim, o que é feio ou bonito, saudável e o que não é bom, assim como compreender o funcionamento do seu corpo, torna-o livre de amarras que muitas vezes o prendem, como a timidez, a vergonha e o medo, e libera movimentos corporais que são de sua própria natureza.

[...]

Dotados de aprofundamento teórico para subsidiar as aulas, os professores poderão perceber na dança a superação de todos os preconceitos, as inquietações que surgirem entre os alunos serão superadas com o domínio do professor, ainda mais se este utilizar-se da abordagem crítico-superadora, que figura entre as metodologias que mais apoiam a transformação, a mudança, a criatividade e superação de si mesmo. A dança oportuniza ao aluno despertar suas potencialidades, permite o desenvolvimento da criação e imaginação. Para que ocorra de fato essa mudança e possamos perceber a criatividade do aluno, é necessário:

- Estruturar a aula de forma contextualizada, engajada na realidade, nas necessidades básicas e interesse do grupo participante.
- Pautar-se em metodologia que permita a participação efetiva do aluno, adquirindo conhecimentos para si e para o grupo.
- Diversificar e tornar atraentes as atividades, bem como seus movimentos corporais, permitindo uma experiência prazerosa e sem preconceitos para os alunos.

O universo da dança é muito amplo, deve então o professor oportunizar que os alunos explorem e executem diversos movimentos e criem sua corporalidade de maneira significativa, deixando fluir o máximo de gosto pela dança. Eles devem ser ouvidos, aceitos e compreendidos, levando em conta sempre que o professor deve oferecer o melhor para seus alunos.

PIOVEZAN, Denides R. A.; RINALDI, Ieda P. B. **A dança na educação física escolar**: uma experiência com a abordagem crítico-superadora. Disponível em: <https://tinyurl.com/yd53qwpj>. Acesso em: 11 out. 2018. (Adaptado).

Danças de salão

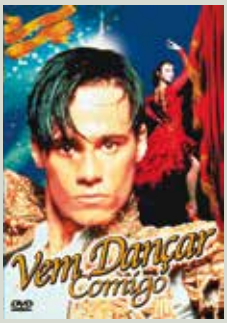
Sugestão de FilmE

Vem dançar comigo

Ano: 1992

Direção: Baz Luhrmann

Um ótimo dançarino, campeão da dança de salão, desafiou a comunidade onde vive quando resolveu criar os seus próprios passos ao invés de dançar coreografias já conhecidas.



Divulgação / Europa Filmes

Bruna Peconick/Assessoria EEFFTO

Dança de salão, Belo Horizonte, MG, 2017.

A dança é uma das mais antigas expressões artísticas, presente desde tempos antigos, nas civilizações mais remotas, até os dias atuais. Na Pré-História ela possuía caráter sagrado, como uma forma de ritual para agradecer a caça, a colheita, pedir proteção, entre outros. Com o passar do tempo, a dança evoluiu de ritual sagrado para forma de expressão. De um improviso desordenado a uma forma disciplinada, a dança acompanhou a evolução da humanidade, aperfeiçoando-se juntamente com a civilização. Após a Idade Média, adquiriu um aspecto social, fazendo parte dos grandes bailes da nobreza, da corte do Rei Luís XIV, na França, praticada em pares, como se refere Maribel Portinari, em *História da dança*:

> intitulada de *basse danse*, onde esta tinha que ser lenta por causa dos pesados trajes e ornamentos usados pelas castelãs. A dança de par era baseada na etiqueta: os dedos dos parceiros apenas se tocavam, o homem se ajoelhava enquanto a mulher fazia uma volta graciosa.

De modo mais simplificado, é possível classificar inicialmente a dança como *instintivas* e *primitivas*, estando presente nas civilizações do Egito, Índia, Japão, China, Grécia e Roma. Posteriormente, tornou-se a *dança de corte*, ou seja, a dança da burguesia. Seguindo seu desenvolvimento, passou para uma dança mais codificada, como as danças de teatro. Por ter se tornado uma diversão nas classes mais abastadas, a dança adquire

movimentos mais sofisticados e coreografados, pois a rígida etiqueta das cortes europeias do século XVI e XVII indicavam a forma de se dançar e com quem, dando origem às danças de salão, as quais faziam parte da educação das moças e rapazes. Os ritmos ensinados nesse período eram o minueto, a polca e a mazurca, e depois a valsa.

©Columbia Pictures do Brasil

Passos do minueto, a dança mais expressiva da corte do século XVI, em cena do filme *Maria Antonieta*, de 2006.

Na segunda metade do século XVIII, o minueto perde sua importância, sendo substituído pela valsa. Esta acabou se tornando a mais simbólica expressão da burguesia. Observe a imagem a seguir, que representa casais dançando a valsa, a qual ganhava enorme importância, sendo adotada como a nova dança da burguesia.

Acervo Museu de Viena Karlsplatz

GAUSE, Wilhelm. **Der Hofball**. 1900. Aquarela, 49,8 x 69,3 cm. Museu da Cidade de Viena, Viena.

Sugestão de FilmE

Dança comigo?

Ano: 2004

Direção: Peter Chelsom

Há vários anos o advogado John Clark leva uma vida rotineira e sente que algo está faltando. Por acaso vê na janela de uma academia Paulina, uma bela professora de dança. Esperando se aproximar dela, John se matricula na academia. Paulina rapidamente elimina qualquer possibilidade de envolvimento com John, mas isto não o faz deixar de ir às aulas, pois ele acha cada vez mais relaxante e divertido dançar.

Divulgação / Imagem Filmes

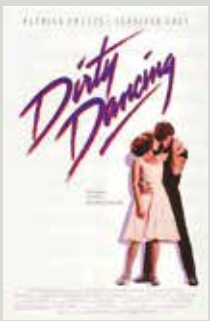
Sugestão de FilmE

Dirty dancing

Ano: 1987

Direção: Emile Ardolino

Na esperança de curtir sua juventude, uma jovem fica decepcionada ao descobrir que seus pais passarão o verão de 1963 com ela em um *resort* na sonolenta região de Catskills. Mas sua sorte muda quando ela conhece o instrutor de dança do *resort*, Johnny, um rapaz com um passado bem diferente do dela. Quando ele a coloca como sua nova parceira, os dois acabam se apaixonando.



Divulgação / Flashstar

As danças de corte foram levadas pelos colonizadores europeus aos outros continentes, onde receberam influências locais, desenvolvendo passos específicos para cada ritmo. Como exemplos, podem ser citados o tango e a milonga, na Argentina; a marinera, no Peru; rumba, em Cuba; e a tarantela napolitana, na Itália.

No Brasil, a dança de salão chegou com os colonizadores portugueses, ainda no século XVI. Mais tarde, imigrantes de outros países da Europa e da África também trouxeram suas danças. Antes, já havia as danças dos povos indígenas que aqui estavam. A corte portuguesa trouxe, em 1808, muitos hábitos europeus da época, inclusive as danças que estavam na moda e o costume dos grandes bailes. Professores europeus de dança, principalmente os franceses, eram contratados para manter os membros da nobreza brasileira atualizados sobre as danças que estavam na moda, como a valsa, a polca, a mazurca, o xote e a quadrilha.

A dança é uma tradicional e forte característica cultural brasileira. É uma expressão alegre e espontânea do povo, com seus ritmos e formas de dançar próprios, de potencial cultural, educativo e turístico enorme. No Brasil, podem se destacar alguns ritmos de acordo com as regiões:

Sul – modinha, chimarrita, fandango.

Sudeste – samba, batuque, caxambu.

Norte – carimbó, lundu, marajoara.

Nordeste – maracatu, maxixe, congada.

Centro-Oeste – catira, dança de São Gonçalo, cururu.

A dança de salão popular engloba diverso ritmos, como: bolero, forró, samba de gafieira, soltinho, vanerão, tango, valsa, chá-chá-chá, xote, samba-rock.

Para aprender a dançar é preciso ter persistência e disciplina. Com a prática, pode-se desenvolver e enriquecer as qualidades corporais, a noção espacial, a coordenação motora, a flexibilidade, além do senso rítmico e da musicalidade. Vale destacar que, ao entrar em um salão de dança, há regras que devem ser cumpridas:

- Os casais, ao rodarem o salão, devem seguir o sentido anti-horário;
- Não bater em outros casais que estão dançando;
- Nunca abandonar a dama no meio do salão.

Muitas dessas danças estão presentes em filmes, como na produção francesa *O baile* (1983) e no filme brasileiro *Chega de saudade* (2008).

Organizando a atividade

Materiais necessários: espaço livre, aparelho de som, músicas de ritmos variados, equipamento de vídeo e TV.

Número de aulas estimado: 4.

Adilvan Nogueira / Secom Tocantins

Dança de salão no Colégio Leônidas Gonçalves Duarte. Araguantins, TO, 2014.

Para trabalhar com a dança de salão no cinema, assista previamente a alguns filmes que mostram a dança de salão. Sugestões: *Dança comigo?* (2004), *Vem dançar* (2006), entre outros.

- Selecione os trechos dos filmes que contêm as cenas de dança para exibir aos alunos. Antecipadamente, peça que eles pesquisem ritmos parecidos com os exibidos nos filmes.
- Faça comentários sobre os diferentes ritmos apresentados, os figurinos, o espaço que usam para dançar, a maneira como dançam juntos.
- Com as músicas selecionadas, organize a turma em pares. Cada dupla deverá recriar a coreografia ou passos dos filmes assistidos.
- Após alguns ensaios, podem pensar na roupa que irão utilizar para uma apresentação pública.

Forró

Tipicamente brasileiro, o forró tem sua origem na região nordeste do país, com influência de ritmos como baião, xote, xaxado, coco, entre outros. Por estar frequentemente nos meios de comunicação, pode despertar o interesse dos alunos por praticá-lo nas aulas de Educação Física.

Sugestão de FilmE

Perfume de mulher

Ano: 1974

Direção: Dino Risi

O capitão Fausto perdeu a visão e uma das mãos em um acidente com uma granada, tornando-se um homem amargurado e cínico. Sua tia contrata Giovanni, o jovem recruta de uma escola militar, para escoltar o cego em uma viagem pela Itália, de Turim a Nápoles. Sem que o rapaz saiba, o velho capitão tem planos secretos para o final da viagem. Refilmado nos Estados Unidos como *Perfume de mulher* (1992). A belíssima dança de tango vivenciada em um restaurante se tornou a cena clássica do filme.

Divulgação / Paris Filmes

Sugestão de LeiturA

BARRETO, Débora. **Dança...**: ensino, sentidos e possibilidades na escola. 2 ed. Campinas: Autores Associados, 2005.

Divulgação / Editora: Autores Associados

"A autora desenvolve seu livro numa escrita fluente e interessante, que reporta o leitor a um espetáculo de dança, '...repleto de fantasias, sentimentos e possibilidades', percorrendo dos ensaios ao prazer do *grand finale*. Compõe uma obra de grande importância não só para o público da dança como também para todos que discutem questões educacionais presentes na escola, como um espaço de aprendizagem. Pontua, com muita criatividade, aspectos inerentes à formação humana. [...]" Vilma Leni Nista-Piccolo

Você pode conversar com a turma sobre as diferenças entre forró universitário e forró pé de serra, ou outro estilo de forró conhecido em sua região. Abra espaço para sugestões de músicas a serem utilizadas nas aulas, lembrando de utilizar tanto as contemporâneas, que os alunos podem vir a sugerir, como as tradicionais, para que eles conheçam parte da cultura do Brasil.

Diego Galba/ Prefeitura de Olinda

Apresentação de forró. Olinda, PE, 2015.

Leitura Complementar

Forró

Há discussões quanto à origem da palavra forró, alguns defendem que essa palavra surgiu do inglês, *for all*, que se traduz como "para todos". Essa teoria surgiu, segundo Perna (2005), devido às festas que eram frequentadas por operários de estradas de ferro do nordeste. Os ingleses que controlavam as empresas chamavam tais festas de *for all*, que soava para os nordestinos como forró.

Outra hipótese é que forró derivou da palavra forrobodó, que já existia antes mesmo da chegada dos ingleses. Forrobodó era a expressão dada pelos nordestinos às festas populares em que eram habituais as danças.

Mas é importante observar que em ambas as hipóteses da origem do nome, o forró representa festa e no nordeste o forró é marcante e tem sua cultura enraizada.

Para Almeida (2005):

> No Nordeste, o forró nunca deixou de ser tocado e nem dançado, mas aqui, na região Sudeste, era identificado apenas pelos ritmos musicais do xote, baião e xaxado, tocados inicialmente por Luiz Gonzaga, Dominguinhos, depois pelas bandas Mastruz com Leite, Caciques do Nordeste, cavalo de pau e outras do gênero.

→

> Nas aulas de dança de salão, o forró era apresentado como uma prática simples, de poucos passos e de fácil aprendizagem. Mas é no final de 1995 e início de 1996, que o forró assume o modismo da época, invade a região sudeste e atinge em massa os estudantes universitários, que acabam adotando o forró e o denominam de "Forró Universitário". (ALMEIDA, 2005, p. 132)

No final de 1995 e início de 1996, o forró adquire novas características, instrumentos como a zabumba, triângulo e a sanfona são conservados, mas também aparecem instrumentos eletrônicos que dão uma nova roupagem ao forró, além das inúmeras bandas que surgiram nessa época.

Não ocorreram apenas modificações nas músicas, houve modificações também no modo de dançar o forró, o que antes eram passos simples e fáceis passou a assimilar passos de salsa, samba, soltinho, entre outros, e que por essa grande modificação também permitiu o nascimento de passos cada vez mais sofisticados e às vezes até mesmo acrobáticos. Esse forró considerado mais sofisticado é o denominado Forró Universitário.

Esse estilo de forró, o forró universitário, é adotado em grande escala pela população. Hoje em dia encontramos em Belo Horizonte várias casas de forró, além de escolas e academias nas quais jovens e adolescentes praticam e constroem o seu mundo social. Por isso, vemos o forró como um estilo de dança que irá atender o gosto do público adolescente, pois já faz parte do lazer dos jovens da população brasileira.

BARBOSA, Giselle Fernandes. **Dança de salão como prática educativa na aula de Educação Física**: o ensino médio no contexto. Tese. Belo Horizonte: UFMG, 2010. p. 30. Disponível em: <https://tinyurl.com/y8wzntb2>. Acesso em: 17 out. 2018.

Organizando a atividade

Materiais necessários: espaço livre, aparelho de som.

Número de aulas estimado: 2.

Inicie explicando à turma alguns dos principais passos do forró. Há inúmeros vídeos explicativos na internet, você pode até selecionar os mais didáticos e exibi-los aos alunos. Sugestões de passos:

- Dobradiça (abertura lateral, como uma porta).
- Caminhada (ao invés de ir para os lados, o casal caminha pra a frente ou para trás).
- Comemoração (estilo de balançada com a perna do cavalheiro entre as pernas da dama).
- Giro simples.
- Giro do cavalheiro.
- Oito (quando o cavalheiro e a dama ficam de costas e passam um pelo outro).

Peça que alguém da turma seja seu par. Normalmente a dança de salão é realizada entre um homem e uma mulher, porém, se o número de meninas e meninos não for igual, é possível dançar com alguém do mesmo

gênero. Nesse caso, um(a) irá fazer as atribuições do homem e outro(a) da mulher, devido ao lugar onde cada um irá posicionar os braços no corpo do parceiro.

S.I. / Colégio Magnum

Alunos do Colégio Magnum na aula de forró e valsa. Belo Horizonte, MG, 2015.

Um de frente para o outro, o homem passa seu braço direito pela cintura da mulher e suavemente coloca a mão na lombar da parceira. Ela, por sua vez, coloca o braço esquerdo no ombro do colega e apoia a mão direita sobre a mão esquerda do seu par.

O modo para dançar forró é o dois-dois, ou seja, acompanhando o ritmo da música, dar dois passos para um lado e dois passos para outro, o popularmente conhecido como "dois pra lá, dois pra cá". As execuções desses passos devem seguir o ritmo imposto pela música, para que realmente a dança passe a fluir.

Leia as dicas abaixo aos alunos para que eles vejam como é simples dançar:

- Sempre mantenha uma postura ereta, não olhando para o chão ou os pés.
- O homem sempre irá conduzir a dama, ele irá fazê-la girar, para frente ou para trás.

Eles podem incrementar os passos básicos com variações para frente e para trás, em que o homem começa com a perna esquerda para frente e a dama com a perna direita atrás ou vice-versa e, da mesma forma, mantendo os deslocamentos de acordo com o ritmo ditado pela música.

Para enriquecer um pouco mais essa experiência, os pares podem se desfazer de tempos em tempos, e cada aluno passará a ter um novo par. Dessa forma, eles poderão sentir as diferenças, fazer comparações e perceber a musicalidade de cada corpo.

Sugestão de LeiturA

BERTAZZO, Ivaldo. **Espaço e corpo**: guia de reeducação do movimento. São Paulo: SESC SP, 2004.

Divulgação / Editora sesc sp

Espaço e corpo: guia de reeducação do movimento nasceu com o projeto Dança Comunidade, e apresenta os fundamentos do trabalho corporal de Ivaldo Bertazzo, desenvolvido ao longo de 30 anos pela parceria entre o SESC SP e o autor. Fartamente ilustrado, o livro reúne ensaios de estudiosos, de colaboradores da técnica e do próprio Bertazzo.

Leitura Complementar

Soltinho

O soltinho é considerado uma dança genuinamente brasileira, apesar de sua origem ter sido de ritmos internacionais, como *swing*, *fox*, *jive* e o *rock*. Perna (2005, p. 116) relata "O nosso soltinho também é uma nova dança, descendendo do *swing*, do *rock* e do *jive*, entre outros, e também já tem uma identidade própria, podendo ser considerado uma variante do *swing*".

Mas, com a popularização dessa dança nos salões, o brasileiro foi adaptando a dança ao seu modo, tornando a dança mais livre e divertida. Porém, devido ao modo como surgiu, o soltinho não possui um estilo musical específico. Não existem músicas do estilo soltinho, isso torna ainda mais livre o estilo musical para ser adotado nas aulas, de modo que respeite a públicos distintos.

Tradicionalmente, para se dançar o soltinho adotam-se músicas como o *twist* e o *rock* da década de sessenta, os precursores do soltinho. Todavia, pode-se também adotar estilos musicais como o *hip-hop*, estilo musical mais aceito pelo público jovem, sem perder a tradição da dança.

BARBOSA, Giselle Fernandes. **Dança de salão como prática educativa na aula de Educação Física**: o Ensino Médio no contexto. Tese. Belo Horizonte: UFMG, 2010. Disponível em: <https://tinyurl.com/y8wzntb2>. Acesso em: 17 out. 2018. (Adaptado).

AvaliandO

Com a turma organizada em grupos, os alunos deverão elaborar uma coreografia com a sequência de passos aprendida durante as aulas e apresentar aos colegas. Deixe algumas aulas para criação e ensaio. Lembre-os de que o figurino é importante para a apresentação artística. Avalie a criatividade da coreografia, o desempenho técnico, o trabalho em equipe e a organização.

Depois que todos os alunos participarem das atividades, realize um *feedback* com os alunos perguntando a opinião deles sobre a apropriação dos conhecimentos gerais que envolvem as danças. Pergunte como lidaram com a exposição aos colegas, professor e demais pessoas que estavam envolvidas.

Peça que eles listem as facilidades e dificuldades de se realizar trabalho em grupo durante a elaboração das coreografias e como chegaram ao senso comum para a coreografia definitiva. Verifique se existe a percepção e a compreensão do nível de responsabilidade nas diferentes funções, como exemplo:

- Protagonista (centro das atenções) como dançarino.
- Apoiador (aquele que oferece condições para que o momento aconteça) como DJ.

LUTAS

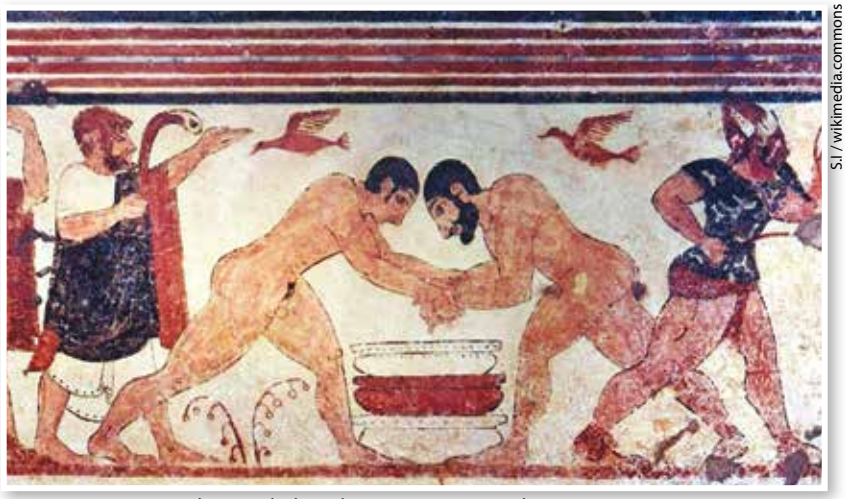
Iniciando a busca

Ao trabalhar com essa unidade temática, espera-se que os alunos consigam:

1) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.

2) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas.

3) Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiatização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem.



S.I / wikimedia.commons

Pintura de lutadores em uma tumba etrusca, cerca de 530 a.C. Monterozzi, Itália.

As raízes do atletismo como esporte são as mais antigas de que se tem conhecimento e, não muito longe disso, o mundo conheceu as lutas. Incorporadas nas vilas, nos reinos, nas províncias e nas cidades, trata-se do esporte competitivo de maior longevidade até então, por ser praticado ininterruptamente ao longo dos séculos. Como referência histórica, datadas de XIII e XII a.C., as lutas se configuram como a forma mais antiga das técnicas de combate de acordo com as características da época. Além de destacado espaço na literatura e nas lendas, os desenhos encontrados nas cavernas com a representação dos confrontos, com pegadas, quedas e disputas, apresentam semelhanças com o esporte praticado na atualidade. Os

antigos romanos tiveram papel fundamental na continuidade do esporte, uma vez que foram eliminando parte da brutalidade contida nos combates, tornando-o assim mais popular e democrático.

As lutas, em sua maioria, são competições com envolvimento físico muito grande entre lutadores, que tentam impor uma posição de superioridade para vencer um combate. Elas também podem ser coreografadas, com evoluções realizadas apenas com o corpo ou com o manuseio de implementos contundentes ou não.

As lutas existentes e suas vertentes são muito abundantes e podem receber algumas classificações:

- **Lutas folclóricas** – baseada na cultura de um povo, a luta simboliza os costumes;
- **Lutas não folclóricas** – geralmente criadas por alguma necessidade específica, não havendo a necessidade explícita de remeter a luta aos costumes pontuais de um povo;
- **Lutas tradicionais** – aquelas que dão estrutura para as lutas derivadas de uma arte já desenvolvida;
- **Lutas profissionais** – aquelas em que o valor mercadológico está envolvido e regem os combates com envolvimento financeiro muito grande.

Corpo em ação

Lutas do mundo

Sumô

Segundo a história, o sumô é originário do Japão e surgiu em 660 a.C., de um confronto entre dois deuses. Hoje, as tradições são mantidas e as regras seguidas. Como na gênese do esporte, os deuses continuam sendo cultuados e homenageados em troca de proteção e de boas colheitas.

O sumô tem sua essência na simplicidade, sendo disputado dentro de um círculo com piso de terra, medindo 4,56 metros de diâmetro. Perde o *rikishis* (lutador) que não se mantiver dentro do círculo por vontade própria ou por pressão do adversário. O mesmo acontece se algum dos lutadores tiver contato com o solo com qualquer parte do corpo que não seja a sola dos pés durante três minutos. O tempo médio das lutas, no entanto,

é de 30 segundos. Devido ao elevado peso dos lutadores, uma vez que projetam o corpo sobre o adversário e o primeiro golpe é encaixado, fica muito difícil parar a evolução do corpo e, geralmente, a luta é definida.

Ian Kennedy / Flickr

Ritual de preparação antes do combate. Tóquio, 2015.

Ian Kennedy / Flickr

Luta de Sumô, Tóquio, 2015.

O National Geographic apresenta vários vídeos sobre o sumô. Embora estejam em inglês, solicite que os alunos prestem atenção aos movimentos praticados na luta e na cultura apresentada. Disponível em: <https://tinyurl.com/y7ch9dcl>. Acesso em: 17 out. 2018.

Disponível em: <https://tinyurl.com/y7ro2xkb>. Acesso em: 17 out. 2018.

Disponível em: <https://tinyurl.com/y8paqg7v>. Acesso em: 17 out. 2018.

Apresente também algumas fotos do sumô aos alunos. Disponível em: <https://tinyurl.com/ycjydfr4>. Acesso em: 17 out. 2018.

Para ingressar no esporte, que é muito concorrido, adolescentes com idade entre 12 e 15 anos são submetidos a um rigoroso exame físico. Além disso, os aspirantes às vagas precisam se afastar por longo tempo dos amigos e familiares para se dedicar a uma austera rotina de acordar muito cedo e treinar excessivamente. A alimentação também faz parte do ritual e mantém a tradição do esporte, cujos atletas são bem pesados, porém saudáveis. Após as refeições, existe um tempo para descanso e mais treinos pesados na sequência, para que, durante a noite, após o banho de ofurô coletivo, os atletas estejam livres para suas atividades pessoais.

Esse esporte compreende tradições seculares que envolvem muitos segredos, complexos preparativos pré-luta, organização impecável e muito dinheiro envolvido, porém, a simplicidade é a base de tudo e as hierarquias estabelecidas são respeitadas com extremo rigor. Os novatos precisam merecer determinados benefícios que só virão com o tempo, portanto, no começo, eles têm a responsabilidade de fazer a faxina e obrigação de dormir diretamente nos tatames, deixando os aposentos mais estruturados (tudo deve ser reforçado para o tamanho dos atletas) e individuais para os lutadores mais graduados.

Principais termos e golpes do sumô:

- *Dohyo*: arena.
- *Haritê*: golpear com as mãos, em geral no rosto do oponente.
- *Hikakê*: golpear com as pernas.
- *Hiki-otoshi*: golpear com as mãos puxando o oponente para o chão.
- *Kimaritê*: o golpe decisivo.
- *Kote-naguê*: golpear usando mãos e braços.
- *Mawashi*: vestimenta, cinturão de tecido protetor das partes genitais.
- *Oshidashi*: empurrar o oponente para fora da arena de combate.
- *Rei*: forma de cumprimento entre os oponentes.
- *Waza*: golpe.
- *Uwatê-naguê*: golpe em que o oponente é arremetido por cima do quadril e da cintura.

Organizando a atividade

Materiais necessários: giz ou corda grande para demarcar a área de combate.

Número de aulas estimado: 4.

Seria interessante e colaboraria muito para enriquecimento cultural dos alunos se eles pudessem vivenciar o período pré-luta. Nele, todos se reúnem e organizam uma mesa com alimentos leves (com frutas e suco), para então começar o ritual de aquecimento específico.

Demarque uma arena circular onde serão disputados os combates. Qualquer espaço livre pode ser utilizado, desde que tenha uma superfície regular, pois, visto que a manutenção da base é uma das tarefas essenciais a se observar e os alunos não serão bruscamente arremessados para o chão, não há problemas se a superfície não for macia. Eles podem ser organizados em dois grandes grupos ou mais (variação de acordo com a necessidade) e a disputa pode ser por equipe, em que a somatória do número de vitórias em cada confronto irá definir a equipe vencedora.

Para conhecer mais sobre as cerimônias de preparação da luta e alguns dos principais golpes do sumô, além de curiosidades sobre penteados e vestimentas, confira a matéria "Como se luta sumô?", de Tiago Jokura. Disponível em: <https://tinyurl.com/ya92hvou>. Acesso em: 10 out. 2018.

No portal da embaixada do Japão do Brasil você encontra mais informações sobre o sumô, como torneios, competições, honras, premiações e vida de um lutador. Disponível em: <https://tinyurl.com/ycgucx7e>. Acesso em: 10 out. 2018.

O portal NippoBrasil contém ilustrações dos principais golpes do sumô. Disponível em: <https://tinyurl.com/yc7acks2>. Acesso em: 10 out. 2018.

Sugestão de FilmE

O grande mestre

Ano: 2008

Direção: Wilson Yip

Por trás de todo grande homem se esconde um professor, e isso era certamente a verdade para Bruce Lee que aclamava como seu mentor um especialista em artes marciais chamado Ip Man. Ip Man cresceu em uma China recentemente despedaçada pelo ódio racial, radicalismo nacionalista e pela guerra. É um filme que mostra um pouco da história de vida de Ip Man. Filme indicado aos alunos do 9.º ano.

Divulgação / California Filmes

Os alunos podem fazer um revezamento de atribuições: lutadores, árbitros, organizadores e avaliadores, assim, as habilidades individuais de todos serão exigidas. Cada um poderá tentar se superar em suas áreas de dificuldade, ao mesmo tempo em que ajuda e se torna referência aos colegas enquanto desenvolve suas habilidades.

Antes de dar início ao combate, os dois lutadores passam alguns minutos em um ritual de preparação, no centro do *dohyo*, estendendo os braços, batendo os pés no chão, agachando e encarando o adversário. Comente que, nas lutas, é jogado sal no ringue para purificação. Durante 3 minutos, dois alunos irão lutar com regras de limitações de golpes contundentes, ou seja, apenas empurrar continuamente com as mãos abertas (sem empurrões breves batendo a mão no oponente, principalmente se a mão estiver fechada), também será permitido puxar pelo braço, pernas, quadril, cintura, costas (não serão permitido puxões pela nuca, cabelos, face) com o intuito de desequilibrar o oponente para que ele toque qualquer outra parte do corpo no chão, finalizando a luta. Cada vitória acumula 1 ponto para a equipe.

Importante: a qualquer infração cometida, o infrator deverá ser imediatamente desclassificado e substituído por outro de sua equipe.

Ao término de um combate, seja por vitória de um dos lutadores por nocaute ou por empate após os 3 minutos, os dois alunos devem ser imediatamente substituídos pelos próximos da equipe. Estes já devem ser previamente definidos, para que não haja a perda de tempo entre as transições, pois a próxima luta se inicia imediatamente. Vence a equipe que, ao final de todos os combates, acumular o maior número de pontos provenientes das vitórias de sua equipe.

Caratê

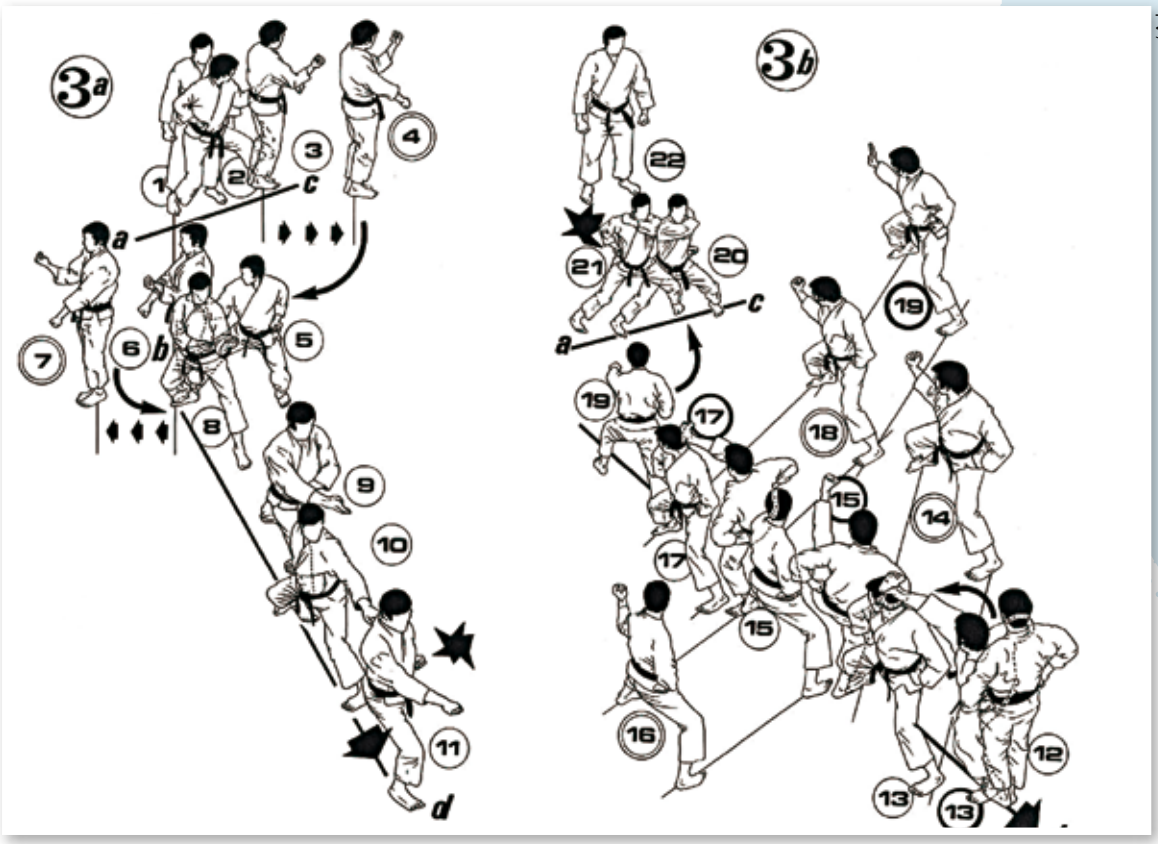
O caratê tem origem japonesa, tendo nascido na Ilha de Okinawa, em razão da necessidade o cidadão de se defender de assaltantes e criminosos. Como ele andava desarmado, era preciso criar movimentos com os punhos e pernas, em princípio imitando movimentos de insetos e outros animais. Não era simples, por isso vários mestres migraram para a China em busca de novos conhecimentos advindos de outras artes marciais existentes naquele país. Os chineses transmitiam seus conhecimentos por meio de exercícios preestabelecidos e pretendiam sempre fazê-lo de forma simples, pois pensavam que deveria ser de maneira natural, porém, esse

aprendizado era privilégio de poucos, pois os grandes mestres somente passavam as técnicas para os familiares ou para os mais afortunados discípulos e de maneira velada.

Embu das Artes / Secom

Aulas de caratê no ginásio Dom José. Embu das Artes, SP, 2017.

Com base nas sequências para treinamento e fixação surgem os *katas*, sequências organizadas de movimentos que compõem os acervos de ataques e defesas aprendidos e treinados exaustivamente. Observe a imagem a seguir, que apresenta o *kata* Heian Sandan.



vesy / Ash

Kata Heian Sandan.

Sugestão de FilmE

O grande mestre 2

Ano: 2010

Direção: Wilson Yip

Este filme mostra quando Ip Man migra para Hong Kong em 1949, depois dos conflitos com os japoneses. Em Hong Kong, ele intenciona propagar sua disciplina de artes marciais para o mundo, mas ele esbarra no ciúme dos seus rivais e na opressão dos britânicos. Filme indicado aos alunos do 9.º ano.

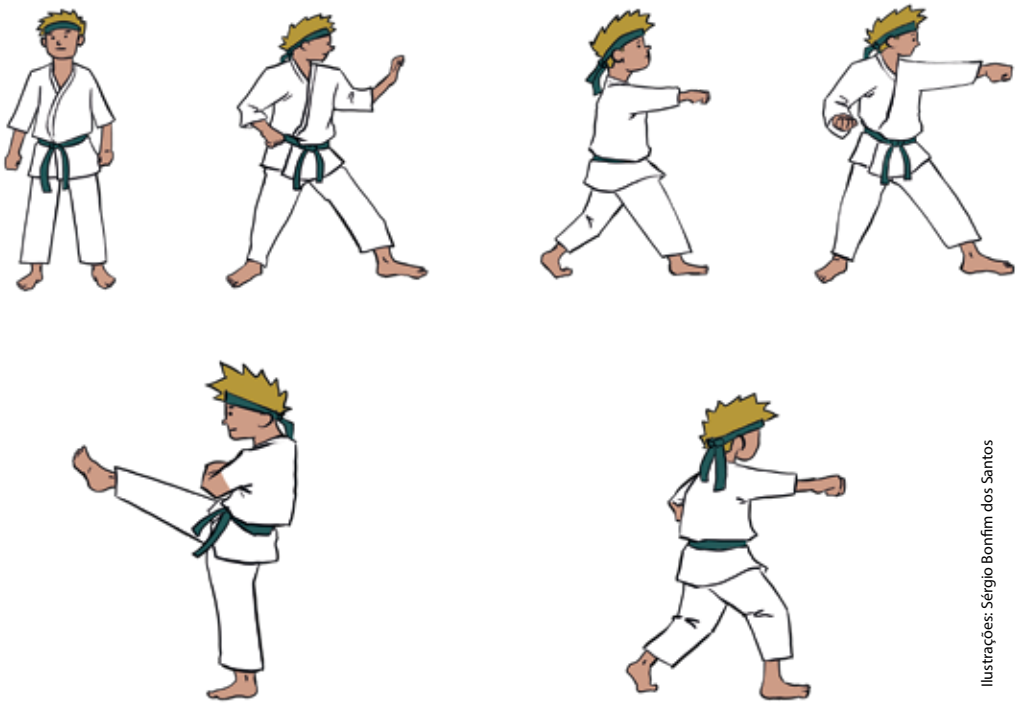
Divulgação / Califórnia Filmes

Os movimentos são executados de modo que a progressão siga passos predeterminados, simulando uma luta, na qual em alguns momentos se está atacando e em outros, defendendo. Essa sequência realiza movimentos específicos, previamente treinados, que requerem alto padrão técnico. Se não forem executados com qualidade, nas competições, são descontados (como pontuação) da série do carateca. Percebe-se que, quanto mais "sujo" o movimento, menos o carateca é treinado e graduado. Segundo os grandes mestres, os *katas* são a essência dos estilos no caratê, e cada um deles representa uma situação diferente, pois, quando se pratica intensamente, passa-se a sentir, viver o *kata*, e o entendimento em grande escala acontece. Nesse ponto, a sequência passa a fazer sentido e o simples ato de decorá-la, gravá-la ou dublá-la não será mais necessário.

Organizando a atividade

Materiais necessários: giz, se a atividade for feita em piso rígido.

Número de aulas estimado: 3.



Ilustrações: Sérgio Bonfim dos Santos

Elabore uma atividade individual com o *kata* Heian Sandan. Com base nas ilustrações da página anterior, use duas aulas para explicar os golpes e ensaiar a sequência. Se algo não estiver muito claro, pesquise vídeos explicativos na internet para enriquecer e esclarecer muitos pontos. Os treinamentos dos *katas* exigem seriedade total para treinamento de *kumite*

(lutas), pois os movimentos estudados e ensaiados nos *katas* fazem toda diferença nos combates reais. Note, na sequência, que existe uma variação grande nos movimentos, alternando entre ataque e defesa.

Oriente os alunos a manterem a respiração adequada e o corpo relaxado, exceto o *core*, que deve estar em alerta ininterruptamente. Estimule-os a demonstrar sua personalidade, pois caratecas que fizerem suas execuções com pouca energia não terão os resultados esperados, portanto, corpo, mente e espírito devem estar conectados e fortalecidos.

Os *katas* possuem três funções educativas:

- educar o físico;
- educar o espírito;
- educar o raciocínio.

Quando os alunos tiverem compreendido a sequência, reserve uma aula para ensaio e aprimoramento, pois eles irão apresentá-la individualmente para a turma. Aproveite a oportunidade para avaliar a apropriação do conteúdo, analisando a qualidade técnica com que executaram o *kata*.

Leitura Complementar

Conheça as sete lutas que influenciam o MMA

O esporte exige muito treino para desenvolver uso da força e agilidade

MMA (Mixed Martial Arts, do inglês) deixou de ser um punhado de letras ou assunto de quem não sai da academia ou pratica lutas marciais. A atividade, que desenvolve o corpo e queima calorias adoidado (são mil calorias, no mínimo, perdidas a cada hora e meia) caiu nas graças de quem acompanha campeonatos esportivos e atrai cada vez mais praticantes - realidade bem diferente da época em que Carlos Gracie, um dos fundadores do jiu-jítsu brasileiro, propôs um desafio a representantes de várias lutas: provar qual delas era mais eficiente.

"No começo, não tínhamos muitas regras e o esporte era chamado de vale-tudo. Dos anos 1930 para cá, a atividade foi evoluindo até chegar ao MMA que se conhece hoje", afirma Diogo Souza, coordenador de MMA da Team Nogueira Academia, no Rio de Janeiro. "O estilo atual une várias artes marciais, é modulado por regras e preserva a integridade física do atleta." De cada modalidade, o MMA tirou uma característica. "Quanto mais modalidades um lutador estudar, melhor será seu desempenho", diz Gregor Gracie, lutador de MMA e treinador de jiu-jítsu da academia Rolls Gracie, em Nova York. A seguir, saiba o que essa luta pegou emprestado de cada modalidade.

Jiu-jítsu

Influência: Superar as adversidades com a força do oponente

Jiu-jítsu quer dizer "arte suave". Para Diogo Souza, coordenador de MMA da Team Nogueira Academia (cujos donos são os irmãos Minotauro e Minotouro, atletas famosos na modalidade), essa é a definição perfeita para a contribuição da arte marcial para o MMA. Isso porque o lutador não usará a própria força para aplicar o golpe, mas sim a força de seu oponente. "Além disso, o jiu-jítsu é a arte mais eficiente no chão", completa Gregor Gracie, lutador de MMA e treinador

→

de jiu-jítsu da academia Rolls Gracie, em Nova York. Gracie acredita que, para ser eficiente no MMA, o lutador precisa estudar essa arte marcial.

Muay thai

Influência: movimentos contundentes

Se o jiu-jítsu influenciou a luta no chão, é o *muay thai* que comanda a parte chamada de "striker", ou seja, socos, chutes, joelhadas e cotoveladas. "O *muay thai* tem os movimentos explosivos. Como o combate começa em pé, existe a marcação do raio de ação do oponente realizada com esses golpes", explica Souza. Um exemplo de atleta oriundo desta arte marcial é o lutador Anderson Silva, um dos principais expoentes brasileiros no UFC (Ultimate Fighting Championship, considerado o maior campeonato de MMA do mundo).

Judô

Influência: derrubada do adversário

Para projetar seu oponente ao solo com eficiência, o MMA adaptou técnicas do judô. "É muito bom para o atleta de MMA saber judô, pois nas lutas é comum um atleta agarrar o outro ainda de pé, o que chamamos de *clinch*", afirma Gracie. Isso acontece por meio de duas alavancas: enquanto uma parte do corpo puxa o adversário, a outra empurra - por exemplo, o lutador puxa seu adversário com o braço e o empurra com a perna.

Wrestling

Influência: desgaste do oponente

Junto ao jiu-jítsu e ao *muay thai*, o *wrestling* é uma das lutas que mais influenciaram o MMA. Assim como o judô, ela também trabalha a derrubada do adversário, mas com um elemento a mais: a isometria. "O lutador de *wrestling*, além de derrubar o oponente, consegue segurá-lo um bom tempo no chão, pois o *wrestler* tem capacidade de manutenção de força por um longo período. Isso desgasta o adversário", afirma Diogo Souza. Depois de dominar o outro lutador no chão, é possível iniciar o que é chamado de *grounding pounding*, que acontece quando um combatente está por cima do outro e tenta acertar seu rosto e tronco com socos e cotoveladas.

Caratê

Influência: agilidade

Um lutador está a certa distância do outro e, em um instante, já está próximo. Para Gregor Gracie, a principal vantagem do caratê é essa: encurtar distâncias em pouco tempo. "O lutador que entende as técnicas do caratê mantém certa distância de seu adversário e, em poucos segundos, já está colado nele", explica. Isso permite que o atleta se aproxime, golpeie e, rapidamente, se afaste, sem ser golpeado. O atleta que treina caratê também se torna mais observador. "Esse lutador, quando sabe que não pode nocautear o oponente, estuda o tempo certo para acertá-lo com precisão. Ele analisa o raio de ação do adversário e analisa melhor a luta. Seu ataque também é mais rápido e ele tem maior tempo de resposta", afirma Diogo Souza. O principal representante do caratê no MMA é o lutador soteropolitano Lyoto Machida.

Boxe

Influência: destreza das mãos

Assim como o *muay thai*, o boxe também trabalha com movimentos contundentes. No entanto, como nessa luta somente as mãos são ferramenta de golpe, elas acabam sendo →

trabalhadas de maneira mais refinada e com mais variedade de ataque. "O boxe tem trabalhos de curta distância, com golpes cruzados e ganchos na região abdominal. Isso traz grande índice de nocautes", justifica o treinador de MMA da Team Nogueira Academia. "Essa luta dá maior destreza nas mãos, trazendo maior precisão e força de golpe."

Capoeira

Influência: coordenação e flexibilidade

Influência recente, a capoeira não pode ser ignorada. Por usar muitos golpes de perna, essa luta traz grande mobilidade e desenvolve a flexibilidade do lutador. "A principal vantagem da capoeira é trabalhar bem os dois lados, tanto direito quanto esquerdo. Por isso, o competidor aprimora a coordenação, consegue chutar com as duas pernas e trocar facilmente de base", diz Gracie.

ARAUJO, Ana Paula de. Conheça as sete lutas que influenciaram o MMA. **Minha vida**, 31 agosto 2015. Disponível em: <https://tinyurl.com/y86yd3l7>. Acesso em: 17 out. 2018.

AvaliandO

Ao término desta unidade temática, reúna os alunos para uma conversa depois que estiveram em contato direto e participaram de um mundo diferenciado e com muitas questões filosóficas a respeito das tradições nas lutas. Verifique se, diante dessas vivências, passaram a compreender valores que envolvem respeito ao oponente de maneira que vencer talvez se torne foco secundário, principalmente no que se refere à segurança e integridade física dos atletas.

Podem ser elencadas todas as opiniões em relação ao tema, para constituição de uma ficha que mostrará os rumos que as lutas estão tomando ou se as tradições se mantêm fortes. Ainda, discutir e opinar a respeito dos rumos que as lutas podem tomar sendo dependentes dos veículos de mídia.

Os alunos puderam experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente? Planejaram e utilizaram estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas? Discutiram as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiatização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem?

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

Iniciando a busca

Ao trabalhar com essa unidade temática, espera-se que os alunos consigam:

1) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais, respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos de degradação ambiental.

2) Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza.

3) Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas.

As atividades de aventura (como corrida orientada, corrida de aventura, corridas de *mountain bike*, rapel, tirolesa, arborismo, entre outros, na natureza; e *parkour*, *skate*, patins, *bike*, etc. no meio urbano) têm sido bastante difundidas na sociedade, que busca benefícios físicos, situações de fuga da rotina e o contato com a natureza, por meio da aventura. Esse crescimento torna as atividades conhecidas pelos alunos, que são particularmente motivados pelas emoções que elas proporcionam, portanto trabalhá-las na escola é um modo de inovar as aulas de Educação Física.

Na necessidade de conceituar o esporte de aventura, o Ministério do Esporte, pela Resolução n. 18, de 9 de abril de 2007, recomendou:

> Art. 1º Que se identifique no País como: I - Esporte de aventura: O conjunto de práticas esportivas formais e não formais, vivenciadas em interação com a natureza, a partir de sensações e de emoções, sob condições de incerteza em relação ao meio e de risco calculado. Realizadas em ambientes naturais (ar, água, neve, gelo e terra), como exploração das possibilidades da condição humana, em resposta aos desafios desses ambientes, quer seja em manifestações educacionais, de lazer e de rendimento, sob controle das condições de uso dos equipamentos, da formação de recursos humanos e comprometidas com a sustentabilidade socioambiental. (BRASIL, 2007).

Além dos aspectos específicos da disciplina, é possível trabalhar também o eixo meio ambiente de forma transversal. Interações com a natureza permitem que o aluno compreenda o meio ambiente como parte de si e também entenda a si próprio como parte do meio ambiente, aprendendo, dessa forma, a valorizar o meio que o cerca. Neste livro foram trabalhadas atividades realizadas em terra, no entanto, se a realidade da sua região e da sua escola permitir, será possível realizar práticas aquáticas e de arvorismo, para isso utilize a leitura complementar.

O exercício de levar os alunos a ambientes livres para fins pedagógicos, promovendo a vivência de atividades ao ar livre, bem como experiências em recintos fechados, é nomeado por alguns autores de *outdoor education*. São inúmeras as possibilidades para extrapolar a atividade em si: ao sair para acampar, caminhar em meio a matas, remar em lagoas, entre outros, é possível realizar também visitas a instalações industriais, museus e centros históricos, além de outros locais de interesse da educação.

No Brasil, a educação ao ar livre ainda é limitada, mas não é impossível praticá-la. Os aspectos de uma aventura na natureza, como os riscos de locomoção, imprevisibilidade, adversidades climáticas, conforme BNCC, podem ser recriados no ambiente urbano. Para isso, podem-se preparar ginásios ou utilizar parques da cidade. O importante é a reflexão do aluno e a incorporação no cotidiano dos valores e aprendizagens adquiridos nessas práticas.

As duas matérias indicadas a seguir, da *Revista Nova Escola*, irão ajudá-lo a adaptar o espaço da escola para prática de esportes como surfe, arvorismo e outros.

Esta aula é o máximo! <https://tinyurl.com/ya9nl9wj>.

Escola é, sim, lugar de ação e aventura. <https://tinyurl.com/y8bayw5o>. Acesso em: 2 out. 2018.

Corpo em ação

Práticas corporais de aventura na natureza

Trekking/Caminhada

Desde que o ser humano se tornou bípede, instintivamente foi descoberto um meio prático de se deslocar de um ponto a outro, atendendo a vários objetivos. Portanto, utilizamos o meio mais antigo de deslocamento para simplesmente ir e vir e, atualmente, a caminhada invade o campo do lazer, da saúde e do esporte competitivo, deixando bem claro seus benefícios e funcionalidades.

Erick Pinheiro / Secom Sorocaba

Crianças e adolescentes exploram e conhecem os animais em trilhas ecológicas no Parque Natural Chico Mendes. Sorocaba, SP, 2016.

O *trekking* ou caminhada foi idealizado para reaproximar o ser humano da natureza, por isso é praticado em trilhas naturais, o que torna a atividade muito atrativa. Em geral há belas paisagens para serem apreciadas e os desafios são sempre uma novidade, pois suas características sofrem modificações ao longo do tempo, como desgastes ou mudanças naturais do solo, da vegetação, do clima. A nomenclatura *trekking* se aplica àquelas trilhas ou trechos com duração de mais de um dia, em que se faz necessário dormir na trilha antes de sua conclusão. Para isso, é inevitável o uso de mochilas que suportem maiores volumes para carregar materiais essenciais para o bem-estar durante a atividade, durante o momento de dormir e descansar e até que o percurso seja concluído.

Qualquer pessoa saudável pode praticar o *trekking* sem restrições, porém alguns cuidados são essenciais:

- Atenção ao grau de dificuldade do trajeto;
- Tempo que demandará o percurso;
- Nível de condicionamento físico do praticante;
- O peso que será carregado durante o percurso;
- Companhia de guias experientes;
- Equipamento necessário para a manutenção do conforto e segurança.

No Brasil existem algumas classificações que situam o grau de dificuldade das trilhas ou trechos a serem percorridos. Essas classificações são baseadas em experiências anteriores de *trekkers* experientes e, de acordo com o grau de orientação, podem ser classificadas em:

- Fácil.
- Médio.
- Difícil.
- Muito difícil.

As trilhas também podem ser classificadas de acordo com o condicionamento físico dos praticantes, nesse caso, em:

- Fácil.
- Demanda preparo físico.
- Trilha cansativa.
- Trilha extenuante.

Outro modo de classificação é de acordo com o grau de dificuldade técnica:

- Simples.
- Sinuosas (com subidas e descidas).
- Perigosas ou com eventual exposição à altura (existe a necessidade de usar as mãos para auxiliar nos trechos mais complexos).
- Perigosas com muita exposição em diversos trechos.
- Muito técnicas (onde não basta somente caminhar, o planejamento passa a fazer parte do sucesso em transpor os obstáculos).
- Extremamente técnicas (todos os movimentos devem ser planejados e se torna indispensável utilizar equipamentos auxiliares como cordas, grampos, acessórios para abrir a mata).

Todos esses fatores irão determinar quais trilhas deverão ser escolhidas para os praticantes de menor ou maior experiência, e se existirá a necessidade de um guia ou não.

Organizando a atividade

Materiais necessários: filtro solar, repelente, chapéu/boné, toalha pequena, corda, mochila, alimentos, água, bloco para anotações, caneta, roupas adequadas.
Número de aulas estimado: 1 dia.

Organize um passeio com os alunos, devidamente autorizados pelos responsáveis, para percorrer alguma trilha afastada da área urbana, porém acessível ao grupo que estará em campo.

Ao transferirmos essa atividade de caminhada para a escola, podemos moldá-la de acordo com os saberes escolares e a interdisciplinaridade, uma

vez que esportes praticados na natureza oferecem uma riqueza de opções de parcerias com outras disciplinas, como Ciências/Biologia, Geografia, História, entre outras. As modificações dos objetivos podem ser feitas por você, pois seu conhecimento a respeito de seus alunos fornece ferramentas para escolher o tipo de caminhada a ser realizada. A trilha pode deixar de ser competitiva e se tornar recreativa e cooperativa, para que isso aconteça é necessário que não seja muito complexa e longa, pois isso levará os alunos ao limite de sua resistência física e psicológica, deixando de ser um prazer e passando a ser um sacrifício. Isso pode levar aqueles menos preparados a desistirem de um momento que pode ser único e riquíssimo. Organize uma trilha na medida certa, que os mantenha motivados até o fim, e que não se torne um sofrimento. Dosar o ritmo é essencial, assim como saber variá-lo para economizar energia, pois terreno acidentado apresenta subidas e descidas que merecem atenção. As pausas para descanso devem aumentar de modo gradativo, sendo menores no começo e, quanto mais cansado o corpo vai ficando, os períodos de descanso passam a aumentar. Aproveite-os também para pedir o cumprimento de algumas tarefas, como fazer registros, coletar dados solicitados, ouvir explicações.

Secom / Presidente Prudente

Trilha Juventude Ecológica, realizada no Terra Parque. Presidente Prudente, SP, 2014.

Previamente, realize em aula com os alunos uma listagem obrigatória de todos os itens de primeira necessidade para serem colocados na mochila, como filtro solar, repelente, chapéu/boné, toalha pequena, corda, alimentos (frutas com cascas comestíveis ou de fácil remoção com a mão, barrinhas de cereais, alimentos com carboidratos, água).

Ressalte que as trilhas, independente da temperatura (principalmente se forem altas), devem ser vivenciadas com a vestimenta correta: calça comprida e confortável, para não prender os movimentos, e camiseta de manga longa. A roupa ajuda a proteger de cortes, arranhões e contato com obstáculos naturais que podem causar coceira, além de ajudar a evitar picada de insetos.

Atividade 1: Durante a caminhada, os alunos irão recolher lixos e entulhos descartados na natureza, anotando e catalogando os tipos de resíduos encontrados. Você pode organizá-los em dois grupos para a atividade. Posteriormente, na escola, oriente-os a analisarem os dados coletados, criando critérios e classificando os resíduos de acordo com

eles. O objetivo é, com base nesses dados, pensar e elaborar ações educacionais, principalmente preventivas, para a preservação do meio ambiente. Exponha o trabalho e as propostas em feiras de ciências, mostras de conhecimentos ou outro evento que envolva a comunidade escolar e coloque em prática algumas das ações sugeridas.

Atividade 2: O objetivo é que os alunos entendam um pouco mais sobre sua saúde e seu corpo, avaliando as próprias condições físicas. Para isso, proponha uma pausa a cada 15 minutos de caminhada e, de maneira individual, eles farão a verificação de sua frequência cardíaca e respiratória pelo ciclo de um minuto, anotando em seguida os dados obtidos. Depois, em sala de aula, eles irão analisar e interpretar os dados coletados, principalmente aqueles alunos que sentiram mais dificuldade durante a atividade. Com apoio de pesquisa, eles deverão propor ações de manutenção e melhoria das condições físicas e de saúde em geral pra a comunidade escolar, estendendo-as para os pais.

Leitura Complementar

Modalidades de esportes radicais viáveis à prática escolar

Diversas são as modalidades de esporte radical que podem vir a ser integradas as aulas de educação física em âmbito escolar, sendo que as mais comumente adotas são: [...]

Surfe – o esporte pode ser facilmente incorporado nas aulas de educação física em escolas que possuem piscinas. O esporte pode ser incorporado às aulas voltadas a atividades aquáticas, onde podem ser ministradas a alunos de várias idades, sempre com acompanhamento de professor e a utilização de equipamentos de segurança adequados a cada idade. As aulas de surfe são positivas ao aluno praticante, por diversos motivos, tais como: melhora cardiorrespiratória, desenvolvimento motor, desenvolvimento muscular de vários grupos musculares ao mesmo tempo e aquisição de novas habilidades de equilíbrio (RONDINELLI, 2013).

Hedeson Alves / Fotos Públicas

Aula de surfe na piscina do Colégio Estadual do Paraná. Curitiba, PR, 2014.

As aulas de surfe podem ser aplicadas a crianças na primeira infância, as quais se apresentam na fase de amadurecimento/aprendizagem da natação, onde tais aulas geram benefícios ligados à interação com o meio aquático, desenvolvimento motor, desenvolvimento social, desenvolvimento do equilíbrio, etc.

→

Arvorismo – As aulas de arvorismo podem ser praticadas nas quadras esportivas ou mesmo em árvores do pátio da escola. Tais aulas devem ser ministradas por professores e os alunos devem estar munidos de equipamentos de segurança adequados à modalidade e à idade/peso do aluno. Essa modalidade de ER é altamente benéfica aos alunos de várias idades, visto que possibilita que eles interajam com conceitos de ecologia, sociologia e educação ambiental de um modo mais prático, além de possibilitar que adquiriam autonomia e senso crítico de cooperação, além de vivenciarem situações onde exerçam a prática de superar seus medos na busca por prosseguir (MARTINI, 2010). [...]

S.I./ Hotel Fazenda Campo dos Sonhos

Arvorismo. Socorro, SP, 2016.

DIAS, Renan Bastos. **Esportes radicais/aventura na educação física escolar**. Vitória: UFES, 2013. Disponível em: <https://tinyurl.com/yctatmz3>. Acesso em: 2 out. 2018.

Corrida de orientação

A corrida de orientação é uma modalidade esportiva que usa como campo de jogo uma área grande e desconhecida em meio à natureza. Ela surgiu nos países nórdicos com base em treinamentos para deslocamento em guerra. O objetivo da corrida é cumprir, no menor tempo possível, um percurso balizado por pontos de controle (é preciso passar por todos), utilizando uma bússola de orientação, o cartão de prova e um mapa do terreno. Tal mapa é muito diferente dos mapas convencionais, é focado nas rotas, curvas de nível e objetos que foram destacados pelo mapeador na região.

Ela demanda condicionamento físico e, principalmente, raciocínio estratégico do praticante, pois para ganhar tempo ele deverá escolher as melhores rotas, em um terreno desconhecido, considerando as diferenças de desnível, vegetações a se percorrer e as condições climáticas que influenciam o terreno. Suas decisões terão como base dois princípios básicos da navegação: direção e distância, sem os quais corre o risco de se perder. Para garantir que cruzou todos os pontos, sua passagem é registrada no cartão de prova por um picotador ou uma base eletrônica presente em cada ponto.

S.I. / Diário de Olímpia

Aluna no ponto de controle em corrida de orientação. Olímpia, SP, 2017.

S.I. / Notícias de Vila Real

Corrida de orientação. Vila Real, Portugal, 2018.

Como atividade pedagógica, a corrida de orientação pode ser trabalhada de maneira muito livre. Sua aprendizagem aborda conteúdos importantes, como a leitura de mapa, o uso de bússola, a contagem de passos com elementos principais para concluir um trajeto por completo, entre outros. Merece destaque a educação ambiental, pois o praticante vivencia na prática a necessidade de preservar o meio ambiente como um todo, ou seja, o solo, a vegetação, os animais e as pessoas que vivem na área da atividade.

Organizando a atividade

Materiais necessários: bússola, mapa de orientação, cartão de prova.

Número de aulas estimado: 4 aulas.

Apresente a corrida de orientação aos alunos utilizando recursos audiovisuais, explicando os seus aspectos conceituais, suas principais características e as modalidades que compreendem essas práticas. Promova uma discussão sobre como uma corrida realizada na natureza se relaciona a questões ambientais, perguntando como essas atividades podem contribuir para a preservação do meio ambiente.

Levy Ferreira/SMCS

Alunos da Escola Municipal Prefeito Omar Sabbag participam de corrida de orientação. Curitiba, PR, 2017.

Faça a preparação da corrida partindo de pequenas para grandes dimensões do espaço onde ela será vivenciada. Em sala de aula, esconda pequenos objetos e prepare mapas da localização deles para que, seguindo o mapa, os alunos

os encontrem. Discuta com eles sobre obstáculos encontrados pelo trajeto, que em uma corrida real poderiam ser rios, rochas, matas, levantando hipóteses de como poderiam ser superados sem sofrerem danos.

S.I. / pngtree.

Bússola utilizada na corrida de orientação.

Em conjunto com a disciplina de Geografia, realize atividades em que os alunos percorram os espaços da escola, abertos e fechados assim como as áreas verdes, orientando-se com bússola, rosa dos ventos e mapas. Repita a atividade de esconder objetos, dessa vez em espaços da escola e utilizando pontos cardeais nas indicações, para que os alunos os localizem com auxílio dos instrumentos trabalhados nas atividades anteriores.

S.I. / Diário de Olímpia

Corrida de orientação na Escola Washington Junqueira Franco Emeb, Estância Turística de Olímpia, SP, 2017.

Ressalte que a atitude durante essas atividades deve sempre ser de preservação do espaço, respeito às pessoas e cuidado com animais, plantas e outros seres.

Antes da realização da corrida dê uma aula teórica sobre as suas regras, tirando todas as dúvidas dos alunos. Converse, principalmente, sobre possíveis riscos e sobre como preveni-los. Elaborem juntos uma lista de medidas de segurança a serem adotadas e fielmente seguidas durante a corrida, e façam também um levantamento de equipamentos de segurança necessários para a prática.

Use recursos disponíveis na escola para demarcar os pontos de controle, podem ser cones numerados, faixas coloridas, cartazes afixados. Eles devem conter um marcador para registrar a passagem dos alunos nos cartões de prova, os quais podem ser confeccionados com ajuda deles ou por eles próprios, sob sua orientação.

Para a corrida, lembre-os de usarem roupas adequadas e confortáveis e trabalharem com espírito de cooperação. Quando a atividade terminar, promova uma roda para discussão e reflexão sobre alguns temas, como a interação com as áreas verdes da escola, a relação das pessoas com esse espaços bem como a preservação deles, o trabalho em equipe para êxito de todos.

Leitura Complementar

Flexibilização

Para trabalhar a corrida com alunos com deficiência nos membros inferiores, certifique-se de que os espaços da escola possuem rampas e apoios para os alunos com deficiência física. Ao invés de utilizar os trios, divida a turma em duplas. Oriente o cadeirante para que ele faça a interpretação do mapa e ajude o parceiro que vai percorrer o trajeto. No caso de crianças com alguma possibilidade de movimentação dos membros inferiores, sugira que a corrida seja feita com os pares sempre juntos ao longo da atividade. Utilize *skates* para que os alunos percorram o trajeto sentados. A criança com deficiência pode ajudar na leitura do mapa enquanto seu parceiro impulsiona o *skate*. Para crianças com deficiência nos membros superiores o processo é inverso. Faça com que as duplas percorram o trajeto juntas. Mas, neste caso, é o colega que vai conduzir o mapa e a bússola para o aluno com necessidades especiais.

CORRIDA de orientação e *trekking* dentro da escola. **Nova Escola**, 2 set. 2017. Disponível em: <https://tinyurl.com/y8mjo3uh>. Acesso em: 2 out. 2010.

AvaliandO

Organize os alunos em grupos e peça que elaborem um mapa para outra corrida. Delimite um espaço da escola que servirá como campo selecione obstáculos para constar no trajeto. Junto com mapa, os alunos deverão apresentar orientações de cuidados básicos para saúde e bem-estar dos atletas antes, durante e depois da corrida (como vestimentas adequadas, ingestão de líquidos e alimentos ideais para a vivência) e também normas de segurança.

Faça um sorteio entre os grupos para que um dos mapas seja utilizado em uma corrida. Analise-o com os alunos para verificar se ele precisa de adaptações. O trajeto deve ser organizado coletivamente, pensando sempre na conservação do espaço e o modo como os participantes irão interagir com ele.

Durante a corrida, avalie o modo como superam os obstáculos, se utilizam os conhecimentos adquiridos nas práticas realizadas.

FICHAS DE AVALIAÇÃO

ESPORTES DE REDE E DE PAREDE
BEACH TENNIS/TÊNIS/*BADMINTON*/VOLEIBOL

1) Consolidado no Brasil, o *beach tennis* teve sua origem em um local distante do nosso continente. Assinale com um X o nome do país onde a história desse esporte teve início.

a) ( ) França.
b) ( ) Suíça.
c) ( ) Itália.
d) ( ) China.
e) ( ) Austrália.

2) Cite dois fundamentos técnicos básicos que tanto um jogador de *beach tennis* como um tenista utilizam.

_____

3) De acordo com os conteúdos trabalhados sobre esportes de rede e parede, em específico o *beach tennis*, identifique o que é técnico e o que é tático. Marque com um X a opção correspondente.

- Reconhecer os espaços vazios. ( ) Técnico. ( ) Tático.
- Rebater. ( ) Técnico. ( ) Tático.
- Lançar. ( ) Técnico. ( ) Tático.
- Colocar a bola longe do adversário com base em seu posicionamento. ( ) Técnico. ( ) Tático.

4) Enquanto acontece um *rally* durante um jogo de *beach tennis*, *badminton* ou de voleibol, é possível que a bola toque apenas uma vez o solo e a jogada siga normalmente?

a) ( ) Sim. É valido a bola tocar o chão e o ponto continua normalmente.
b) ( ) Não. Quando a bola toca o chão, o ponto é encerrado.
c) ( ) Não. No entanto o árbitro orienta que o ponto deve ser repetido.
d) ( ) Não. Se a bola tocar o chão acaba o *game*, não interessando o placar no momento.
e) ( ) Todas estão corretas.

5) Como é possível marcar o ponto no tênis?

_____

_____

6) No tênis, o que se pode fazer para conseguir marcar o ponto? Ou como dificultar o adversário?

_____

_____

Gabarito:
1. c)
2. Forehand e backhand, ou smash, voleio, saque.
3. Tático, técnico, técnico, tático.
4. b)
5. Fazendo com que a bola quique uma vez na quadra adversária ou que os adversários não dominem a bola.
6. Jogar a bola onde o adversário não está.

ESPORTES DE CAMPO E TACO
MINIGOLFE/CRÍQUETE

1) Assinale com um X quais desses equipamentos pertencem ao minigolfe e ao críquete.

a) ( ) *Bowl*.
b) ( ) *Tee*.
c) ( ) *Green*.
d) ( ) *Pitch*.
e) ( ) *Step*.

2) Um campo oficial de golfe, assim como o minigolfe, é constituído por quanto *greens*?

a) ( ) 12 *greens*.
b) ( ) 28 *greens*.
c) ( ) 16 *greens*.
d) ( ) 22 *greens*.
e) ( ) 18 *greens*.

3) Assinale com um X quais foram as principais motivações para que o minigolfe fosse inventado.

a) ( ) Muitas crianças praticavam o golfe.
b) ( ) Evitar que as mulheres da época se expusessem publicamente jogando com muito vigor e com movimentos bruscos.
c) ( ) Uma opção de lazer mais barata.
d) ( ) Para deixar o esporte mais belo.
e) ( ) Os maridos não deixavam suas esposas acompanhá-los durante os jogos.

4) Qual o principal objetivo do jogo de críquete?

a) ( ) Consiste em o arremessador tentar acertar a baliza para eliminar o rebatedor adversário (*batsman*).
b) ( ) Arremessar a bola fora do *pitch*.
c) ( ) Acertar o rebatedor.
d) ( ) Bater nas balizas, mas não derrubá-las.
e) ( ) Todas as alternativas estão corretas.

5) Assinale com um X o nome do país onde a história do críquete teve início.

a) ( ) França.
b) ( ) Suíça.
c) ( ) Itália.
d) ( ) China.
e) ( ) Inglaterra.

Gabarito:
1. b), c) e d)
2. e)
3. b)
4. a)
5. e)

ESPORTES DE COMBATE
JUDÔ/BOXE

1) Tanto no judô quanto no boxe, por qual das razões abaixo um árbitro pode decidir por finalizar o combate?

a) ( ) Para dar empate sem esperar a evolução do combate.
b) ( ) Porque o atleta está abaixo do peso da categoria.
c) ( ) Para que os atletas recebam instruções dos técnicos.
d) ( ) Para que os atletas bebam água.
e) ( ) Para preservar a integridade física de um dos lutadores.

2) Assinale com um X quais desses equipamentos pertencem ao boxe e ao judô.

a) ( ) Gesso.
b) ( ) Luvas.
c) ( ) Ringue.
d) ( ) Quimono.
e) ( ) Raquete.

3) Assinale com um X o nome do país no qual a história do judô teve início.

a) ( ) França.
b) ( ) Indonésia.
c) ( ) Japão.
d) ( ) Austrália.
e) ( ) China.

4) Qual é a principal atribuição de um árbitro?

a) ( ) Controlar a aplicação e intervir quando as regras forem violadas.
b) ( ) Acabar a luta.
c) ( ) Torcer para um dos dois lutadores.
d) ( ) Gerenciar o tempo do combate.
e) ( ) Lutar em caso de desistência de um dos lutadores.

5) Quais desses golpes são válidos no boxe?

a) ( ) *Morder*.
b) ( ) *Clinch*.
c) ( ) Usar os cotovelos.
d) ( ) *Jab*.
e) ( ) Rodo.

Gabarito:
1. e)
2. b), c) e d)
3. c)
4. a)
5. b) e d)

ESPORTES DE INVASÃO
FUTSAL/*TCHOUKBALL*

1) Consolidado no Brasil, o futsal teve sua origem em um país não muito distante do nosso. Assinale com um X o nome desse país.

a) ( ) França
b) ( ) Uruguai
c) ( ) Alemanha
d) ( ) Itália
e) ( ) EUA

2) Cite dois fundamentos técnicos básicos que um jogador de futsal precisa utilizar com muita precisão.

_____

3) De acordo com os conteúdos trabalhados a respeito dos esportes de rede e parede, em específico o futsal, identifique o que é técnico e o que é tático. Marque com um X a opção correspondente.

- Reconhecer os espaços vazios. ( ) Técnico. ( ) Tático.
- Posicionamento para receber uma bola em boas condições. ( ) Técnico. ( ) Tático.
- Chutar a gol. ( ) Técnico. ( ) Tático.
- Cabecear. ( ) Técnico. ( ) Tático.
- Marcação. ( ) Técnico. ( ) Tático.

4) Em um jogo de *tchouckball*, o que acontece quando a bola é arremessada no trampolim e em seguida cai direto no chão?

a) ( ) Segue o jogo e o ponto continua normalmente.
b) ( ) Ponto convertido para a equipe que atacou.
c) ( ) A jogada para e será cobrada a infração.
d) ( ) Ponto para a equipe que está defendendo.
e) ( ) Nenhuma das respostas anteriores estão corretas.

5) Como é possível ganhar o ponto no *tchouckball*?

_____

Gabarito:
1. b)
2. Passe e chute. Também pode ser drible, finta e cabeceio.
3. Tático, tático, técnico, técnico e tático.
4. b)
5. Fazer com que a bola bata no trampolim de qualquer um dos lados e quique uma vez no chão da quadra.

REFERÊNCIAS

ABREU, Marise Jeudy Moura de. **O diálogo da educação física com a educação ambiental na educação infantil**: um processo de formação de docentes na rede municipal de ensino de Curitiba. Tese (Doutorado em Educação). Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2017.

ACHCAR, Dalal. Balé: uma arte. Rio de Janeiro: Ediouro, 1998.

ARANHA, Gláucio. O processo de consolidação dos jogos eletrônicos como instrumento de comunicação e de construção de conhecimento. **Ciências e Cognição**, Rio de Janeiro, v. 3, p.21-62, nov. 2004. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212004000300005>. Acesso em: 19 out. 2018.

BETTI, Mauro. **Ensino de primeiro e segundo graus**: educação física para quê? Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Maringá, v. 13, n. 2, p. 282-287, 1992.

BRASIL. Ministério do Esporte. Resolução n. 18, de 9 de abril de 2007. **Diário Oficial da União**, 11 out. 2007. Disponível em: <http://www.esporte.gov.br/arquivos/conselhoEsporte/resolucoes/resolucaoN18.pdf>. Acesso em: 1 out. 2018.

_____. **Base Nacional Comum Curricular**. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/a-base>. Acesso em: 25 out. 2018.

_____. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Especial. **A escola**: Programa de Educação Inclusiva – Direito à diversidade. Brasília, 2004.

_____. Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional. **Movimento é vida**: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas. Brasília: PNUD, 2017.

_____. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Educação física / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997.

_____. MEC. SEEB. **Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica**. Brasília: MEC, SEB, DICEI, 2013.

_____. **Lei nº 9.394**, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, 20 de dezembro de 1996. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm>. Acesso em: 19 out. 2018.

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do ensino da Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992. Disponível em: <https://fefd.ufg.br/up/73/o/Texto_49_-_Coletivo_de_Autores_-_Metodologia_de_Ensino_da_Ed._Fsica.pdf>. Acesso em: 19 out. 2018.

COSTA, Haroldo. **100 anos de carnaval no Rio de Janeiro**. São Paulo: Irmãos Vitale, 2000.

DaCOSTA, Lamartine (Org.). **Atlas do Esporte no Brasil**: Atlas do Esporte, Educação Física e Atividades Físicas de Saúde e Lazer no Brasil. 2005.

DAOLIO, Jocimar. **Educação física e o conceito de cultura**. 3. ed. Campinas: Autores Associados, 2010.

DARIDO, Suraya Cristina; SOUZA, Osmar Moreira de. **Para ensinar educação física**: possibilidades de intervenção na escola. Campinas: Papirus, 2015.

DINIZ, André. **Almanaque do samba**: a história do samba, o que ouvir, o que ler, onde curtir. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2006.

GINCIENE, Guy. **A evolução histórica da corrida de velocidade**: um aprofundamento na prova dos 100 metros rasos. 2009. 192f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado) - Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2009. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/119254/ginciene_g_tcc_rcla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 19 out. 2018.

GOBBI; Sebastião; VILLAR, Rodrigo; ZAGO, Anderson Saranz. **Bases teóricas e práticas do condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. (Coleção Educação Física no Ensino Superior).

GOMES-DA-SILVA, Pierre Normando; CAMINHA, Iraquitam de Oliveira. **Movimento humano**: incursões na educação e na cultura. Curitiba: Appris, 2017.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime. O estudo do esporte na formação superior em Educação Física: construindo novos horizontes. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 213-229, 2004.

_____. et al. (Orgs.). **Esportes de invasão**: basquetebol, futebol, futsal, handebol, ultimate frisbee. 2. ed. Maringá: Eduem, 2017.

MACHADO, Maria Cristina Gomes. **O projeto de Rui Barbosa**: o papel da Educação na modernização da sociedade. Universidade Estadual de Maringá. Anped, 2000. Disponível em: <http://www.anped.org.br/biblioteca/item/o-projeto-de-rui-barbosao-papel-da-educacao-na-modernizacao-da-sociedade>. Acesso em: 19 out. 2018.

NEIRA, Marcos Garcia. **Práticas corporais, brincadeiras, danças, lutas, esportes e ginásticas**. São Paulo: Melhoramentos, 2014.

OFENBOCK, Marcos Juliano. **O nascimento de um esporte**: como inventei um esporte no fundo de quintal. Curitiba: M. J. Ofenbock, 2016.

OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de (Org.). **Lutas, capoeira e práticas corporais de aventura**. Maringá: Eduem, 2014.

PORTINARI, Maribel. **História da dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

RAABE, André Luis Alice. et al. **Educação criativa**: multiplicando experiências para a aprendizagem. Recife: Pipa Comunicação, 2016. v. 4.

SABA, Fabio. **Aderência**: à prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.

SARAIVA, M. do C. et al. Dança e seus elementos constituintes: uma experiência contemporânea. In: SILVA, A. M.; DAMIANI, I. R. (Org.). **Práticas corporais**: gênese de um movimento investigativo em Educação Física. Florianópolis: Nauemblu Ciência e Arte, 2005.

SILVA, Alexandre; PAULA, Bruna de; COLOMBO, Guilherme. ***Hip-hop***: marcas de uma sociedade. Lorena, 2010.

WFDF. World Flying Disc Federation. **Regras do Ultimate 2013 da WFDF**. Disponível em: <www.wfdf.org/downloads/doc_download/637-por--bra-regras-do-ultimate>. Acesso em: 19 out. 2018.